PUNTO & COMA

Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 9 • Junio 2022 • Ejemplar gratuito

SONIA MADOC

"Cuando cantas, interpretas, estás en contacto con tu público y el público conecta contigo, es una experiencia maravillosa. Hay que vivirlo para sentirlo, es algo adictivo. Con la música transmites tu alma"

“Responde; no reacciones. Escucha; no hables. Piensa; no asumas”

-Raji Lukkoor

EDITORIAL

Me gustaría dedicar la editorial de este mes a Chanel Terrero. Estoy muy orgulloso de ser español, porque es un auténtico honor y todo un placer tener en nuestro país a una gran profesional como lo es ella. Chanel es el claro ejemplo de que los sueños no son inalcanzables, sino que pueden hacerse realidad a base de constancia y perseverancia. Creo que en esta vida no hay mejor sensación, que la que sientes cuando consigues aquello por lo que has luchado.

Chanel, espero que lo que has logrado en Eurovisión solo haya sido un entrante comparado con lo que te tiene reservado el futuro. No te pares ni te frenes ante nada ni nadie, recuerda que tú eres la única que marca tus límites. Haz caso omiso a todas esas personas que critican todo aquello que no entienden o que, simplemente, va en contra de sus ideales. Lo que has logrado es un antes y un después, tanto en tu carrera profesional como en la historia de España en Eurovisión. Te doy las gracias por habernos devuelto la ilusión, por habernos demostrado un grado insuperable de profesionalidad, superación y humildad, por convertirte en un ejemplo a seguir para todos nosotros a la hora de perseguir nuestros sueños.

¡GRACIAS!

Víctor Almazán

Director

STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar Marketing & Publicidad

DIRECTOR:
Víctor Almazán Torán

COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina F. Limo, Lina Granell
Paula Puig, Mita Pola
Victoria Prada, Mar Teruel, Noemí Garrido
Marta Cañadas, Ailin Alvarez
Alex Garrido, Carmen Ruiz, Laura Yerpes
Jesús Arrúe, Sheila Moreno, Roger Domènech
Silvia Colonques, Sara Sanabria
@whitelavin, @luanimal
@mi_enfoque, @silvia._.yordanova
Diego M. Palomares, Rebeca Barberán
Ana Torán, Manuel de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS COLABORACIONES:
Cedidas por los colaboradores
FOTOGRAFÍAS PORTADA Y SUMARIO:
Fran Ruiz

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO
IMPRESO EN ESPAÑA

Algodón de azúcar Marketing & Publicidad no se responsabiliza de las opiniones vertidas en *Punto & Coma* por los colaboradores y los entrevistados, tampoco se identifica necesariamente con dichas opiniones. Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.

SUMARIO

11/ Salud y BienEstar
• Consejos para un estilo de vida saludable este verano
• ¿Cómo conseguir un broceado saludable?
• Desmaquillándole las ojeras al lobo. Cuestión de autoestima
• Tratamiento regenerativo vaginal. Láser

19/ Nos vamos de ruta
• Fuente de la Calzada, Barranco Aguas Negras y Pico de Espadán, en Algimia de Almonacid

22/ Girando a Ras
Rally Gandia, Rally Transbetxí de motocultores y Rally Islas Canarias (ERC)

24/ Sala de lectura
• *El cielo sobre Canfranc*
• *Fleur. Mi desesperada decisión*
• *Chainsaw Man*

31/ Vamos al cine
• *El secreto de sus ojos*

34/ Decoración e Interiorismo
• Cómo definir un buen proyecto de interiorismo

36/ Jesús Arrúe, el pintor de las miradas
• Mis claves en la pintura

39/ Rincón mágico
• Viaje a Londres

46/ Píxeles & Bites
• Hablemos de *indies*

48/ Moda y Tendencias
• Celulitis y cosmética. ¿Funciona?

50/ Lunares
• Presentaciones

53/ + Que fotografía

57/ Antropólogo en ruta
• "Mira a través de los portales". Plaza de Armas, Cusco, Perú

58/ Artículo de opinión
• Ciberacoso

60/ El experto habla
• Castellón Concursal

61/ Come y Cata
• Chupito de mandarina y anchoas
• Pirámide del vino. Clasificación de los vinos españoles

4/ Entrevista
• Sonia Madoc

Artista, cantante, intérprete... A Sonia le encantan los medios de comunicación, el espectáculo y, sobre todo, hacer feliz a la gente con su música. Siempre ha tenido muy claro que quería ser cantante y combinaba sus estudios con la música. En 2001, Sonia se presentó a la preselección de Eurovisión con "Yo quiero bailar", un auténtico temazo que se sigue escuchando hoy en día. El año pasado, Sonia grabó, junto a Jorge Javier Vázquez, una versión especial de "Yo quiero bailar", con motivo de su 20º aniversario.

Sonia Madoc

FOTOGRAFÍAS: Fran Ruiz y Javier Cucurella **MAKEUP Y PELUQUERÍA:** Cazcarra / Ten Image

"Soy de disfrutar el momento y de darle gracias a la vida de que sigo ahí, de que el público todavía te quiere ver cantando *Yo quiero bailar* y que puedes hacerles felices"

Por Víctor Almazán
Director de *Punto & Coma*

¿Quién es Sonia Madoc?

Una artista, cantante, intérprete, buena comunicadora, que le encantan los medios de comunicación, el espectáculo y hacer feliz a la gente con su música y su arte.

¿Cómo empezaste en la música?

Empecé siendo muy joven. Desde pequeña me ha gustado el espectáculo y, además, me atraía el estilo de Madonna y, siendo adolescente, la imitaba en las discotecas. Siempre he tenido muy claro que quería ser cantante y artista y combinaba mis estudios de psicología con la música. Siendo muy jovencita hice mis primeros *maxi singles* de música dance, trabajaba también de modelo publicitario... Desde que era una niña diría yo que tenía muy claro lo que quería.

Participaste en la preselección de Eurovisión 2001. ¿Qué recuerdas de esta experiencia?

Era aún muy joven, con todo un mundo por comerse y con toda la ilusión que tienes para poder estar en los medios, en una televisión nacional, donde te ve toda España y con una muy buena canción que ya apuntaba maneras de que podía convertirse en un *hit*. Para mí fue una experiencia de donde quería estar y hacia donde se iba a encaminar mi futuro profesional.

¿Alguna vez imaginaste que el *single* "Yo quiero bailar" se pudiera convertir en el éxito que es?

Sí. Llevo trabajando 22 años con mi productor y cuando él me presentó la canción yo siempre tuve muy claro que iba a ser un *hit*, porque el tema era muy bueno, era un buen momento y sigue siendo un *hit*. Prueba de ello es que ha pasado de generación en generación. Cuando algo destaca por algo, aunque no sepas el porqué, lo detectas. Los que somos artistas y profesionales del medio, detectamos lo que es un temazo, lo que es un buen tema o lo que es un tema mediocre. Siempre detecté que ese iba a ser un pelotazo.

¿Cómo fue la experiencia de grabar con Jorge Javier Vázquez una versión especial de "Yo quiero bailar", por su 20º aniversario?

Una experiencia maravillosa. Jorge es una persona encantadora, entusiasta, trabajadora, simpática, que está llena de energía positiva... Fue algo muy bonito. Tanto durante el rodaje del videoclip, como el día que grabamos la acústica y el día que pusimos la voz, él, siendo una persona muy optimista, lo hacía con tanta ilusión que estar a su lado era pura lluvia de energía positiva. Una experiencia increíble, de las mejores que he tenido en mi vida.

Gloria Miró
estilistas · unisex
C/ Ducat d´Atenes, 27
Tel. 964 531 051
12540, Vila-real (Castellón)

AM

Anabel Monzó
CENTRE D'ESTÈTICA
695 586 267 / 964 044 897
C/ Ducat d´Atenes, 27, entresòl (Gloria Miró)
12540, Vila-real (Castellón)
@AnabelMonzo Centre d´estètica

En 2019 sacaste el *single* "Esclavo". ¿Cómo surgió?

Quería cambiar un poco. Hicimos una reunión con el equipo y decidimos que llevaba mucho tiempo sacando siempre canciones para el verano y quisimos hacer algo más tipo reguetón y de chica mala, interpretando a una mujer empoderada, una mujer que decide cómo y qué hacer y que no sucumbe ante los hombres.

Bailarina, modelo, cantante… ¿Con qué te quedas?

Primero me quedaría con la canción, porque cuando cantas, interpretas, estas en contacto con tu público y el público conecta contigo, es una experiencia maravillosa. Hay que vivirlo para sentirlo, es algo adictivo. Con la música transmites tu alma. Pero también me gusta la comunicación y la televisión. Trabajar en los medios de comunicación siendo colaboradora o presentadora para mí es un reto porque también estas en contacto con la gente contando noticias y tienes que tener mucha fluidez mental.

¿Cómo describirías tu estilo musical?

Empecé haciendo género latino. Mi estilo sería latino-dance y orientado siempre a la diversión y al baile.

¿Cómo es Sonia Madoc cuando no está sobre el escenario?

Una persona muy normal, humilde, sencilla, muy de su casa, aficionada al deporte, con amigas de toda la vida... Es una persona con una vida muy tranquila.

Algo que haces siempre antes de salir al escenario, si es que hay algo.

No soy de rituales. Soy de disfrutar el momento y de darle gracias a la vida de que sigo ahí, de que el público todavía te quiere ver cantando "Yo quiero bailar" y que puedes hacerles felices.

¿Cómo es tu proceso creativo?

Ponerle ilusión, templanza para ver adonde queremos dirigirnos, con que equipo contamos… Pero, sobre todo, es ponerle ilusión, porque si tú no pones ilusión en las cosas que haces, entonces estás "muerto". Hay que trabajar duro, intentar dar lo mejor de ti, rodearte de los mejores profesionales. Pero lo más importante es la ilusión y la motivación, porque sin esto no llegas a ningún lado.

¿Cuál crees que es el secreto de tu fuerza?

Creer en mí y no rendirme.

¿Qué consejos le darías a alguien que empieza en el mundo de la música?

Que luche por sus sueños, que sepa encajar los noes, que hasta que no encuentres tu camino es un sendero difícil, pero no imposible, y que si cree en ellos y le hace algo ilusión que siga.

¿Qué tipo de música escuchas?

Un poco de todo. Cuando hago deporte escucho reguetón, cuando estoy en casa me gusta mucho tener música de relajación y meditación para sentir la conexión con mi yo interior y también me gusta mucho la música pop.

¿Qué tres cosas llevas en tu maleta cuando vas de gira o promoción?

Un buen traje para estar siempre divina, mi kit de maquillaje y, cuando viajo, una condición indispensable es llevar siempre cojines verticales, tapones y antifaz para poder dormir.

¿En qué piensa Sonia Madoc cuando hace un recorrido por su carrera profesional?

En que ha hecho todo lo que ha sentido, en que es una privilegiada por haber sido intérprete de "Yo quiero bailar" y haber podido hacer una gira

JOYERÍA COLAOR
C/ Sangre, 5
Vila-real (Castellón)
964 533 024

en todo el mundo; y en que ha sido y es feliz por poder formar parte de ese recorrido y de seguir luchando.

Te dan un espacio publicitario de sesenta segundos durante un partido de la Super Bowl. ¿Qué harías?

Cantaría, actuaría, haría algo a lo Jennifer López... Haríamos algo grande, un súper concierto con bailarines. Pero siempre actuando, cantando y motivando a la gente para que baile y con la energía de la música intentar hacer feliz al mundo.

¿Qué le dirías hoy a la joven que eras en tus comienzos?

Que siguiera como era, porque llegó lejos y era una persona muy fuerte, segura, luchadora y yo la felicitaría. Tal vez le diría que tendría que haber sido más hipócrita en algunas cosas porque si eres extremadamente sincera a veces no caes del todo bien.

Herramientas indispensables de trabajo… Disciplina, constancia, talento y rodearte de un buen equipo. **Un lugar donde desconectar…** El mar y la montaña. **Una canción…** *Despacito*, de Luis Fonsi. **Una película…** *Titanic*. **Una serie…** *Aquí no hay quien viva*.

Para finalizar. ¿Algo que quieras decir a tus seguidores y a los lectores de PUNTO & COMA?

Que tomáramos mucha más conciencia del ser humano, que fuéramos bondadosos, que tomáramos conciencia de que la vida son dos días, que intentáramos vivir el momento de la mejor manera porque no se sabe cuando puede ser el fin y nos evitáramos de guerras, de conflictos y que reinara la paz, tanto en nuestro corazón como fuera. En definitiva, que tomemos conciencia de que estamos de paso, que esto se acaba y que la vida son días y debemos vivirla lo mejor posible.

equilibri
ASSESORIA & ADMINISTRACIÓ DE FINQUES
C/ Vicente Sánchiz, 24 Baix
616 425 576 / 964 523 662
claudiaft.asesoria.comunidades@gmail.com

Salud y BienEstar

Marina F. Limo • **Consejos para un estilo de vida saludable este verano ..... Pág. 12**

Lina Granell • **¿Cómo conseguir un broceado saludable? ..... Pág. 14**

Paula Puig • **Desmaquillándole las ojeras al lobo. Cuestión de autoestima ..... Pág. 15**

Victoria Prada • **Tratamiento regenerativo vaginal. Láser ..... Pág. 17**

CONSEJOS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE ESTE VERANO

Por Marina F. Limo
Dietista. Coach Nutricional.
Máster en Nutrición Deportiva.
Directora del centro "LimoDiet".
Autora de "Mi dieta antiinflamatoria".
@limodiet
@midietaantiinflamatoria
@limodietcs
www.limodiet.es

limo
Centro de dietética y coaching nutricional

Ya tenemos aquí el calor. A continuación, te dejo unos consejos para que este verano te sea muy fácil seguir con un estilo de vida saludable.

1

Bebe mucha agua. Mantenernos hidratados es esencial para la termoregulación y el buen funcionamiento de nuestro organismo, sobretodo en los días de más calor.

2

Muévete, camina, practica actividades al aire libre, ya sea en la playa o en la montaña; nada y ejercítate bajo el Sol (menos en horas punta, de 12 a.m. a 16 p.m.). Absorbe vitamina D y utiliza tu energía. ¡Abandonar la zapatillas es un error!

3

A la hora de tener en cuenta el MENÚ, vigila los entrantes y el postre, ya que es dónde nos excedemos sin darnos cuenta, puesto que también son mucho más calóricos. Comparte entrantes y postres, come despacio y tranquilo y conversa en tus comidas con familiares y amigos. Aprovéchate de los restaurantes de playa, que ofrecen pescado y marisco fresco en brasa y asadores. Suerte tenemos con los vegetales frescos de nuestra dieta Mediterránea, así que no dudes en tomar entrantes como ensaladas y gazpachos fresquitos e hidratantes.

4

Comer un helado está claro que es un placer, pero no lo conviertas en una hábito diario, ya que le quitas la gracia y llenas tu cuerpo de azúcares cuando puedes tener alternativas a los procesados como: smoothie de frutas, los cuales, cada día, puedes encontrar en más sitios y, por supuesto, también los puedes preparar en casa, utilizando fruta congelada y yogur.

5

No te obsesiones. Si lo haces generarás ansiedad innecesaria que te inducirá a ese atracón/ restricción (el bucle peligroso que nadie saludable con una buena relación con la comida quiere). Piensa que son unos días para salir de la rutina y desconectar. ¡No tengas remordimientos y disfruta sin culpa! Al terminar, vuelve a tus hábitos y costumbres sanas que tenías antes.

Logi Photo Vila-real

+Info : 964 63 35 12

-Reportaje Boda
-Reportaje comunión
-Book Fotográfico
-Fotos test model
-Reportaje embarazada
-Sesión a parejas

-Email: vila-real@interfilm.es
-Facebook: LogiPhoto+ Vila-real
C/ Comunión nº7 Vila-real

MOBIHOGAR-2000
ALMACÉN DISTRIBUIDOR DE ARTICULOS DE DESCANSO

Gisela Bellés
Departamento asesor

Nápoles, 7
Tel . 964 531 479
Móvil 666940120

12540 VILLARREAL
(Castellón)

mobihogar2000muebles@gmail.com

Salud y BienEstar

¿CÓMO CONSEGUIR UN BROCEADO SALUDABLE?

Por Lina Granell. Farmacéutica. Dietista. Nutricionista @linagranellnutricion Lina Granell Vidal. Dietética y Nutrición linagranellnutricion.com

El Sol mejora nuestro estado de ánimo, tiene acción terapéutica en diversas enfermedades y un papel imprescindible en la síntesis de la Vitamina D. No obstante, la radiación solar también puede causar daños a corto y largo plazo en nuestra piel:

• A corto plazo, la exposición a la radiación solar puede producir quemaduras solares.

• A largo plazo, el daño solar acumulado es responsable del envejecimiento prematuro de la piel, la aparición de manchas y el cáncer de piel.

Para obtener una protección más completa, además de aplicar un protector solar a nivel tópico, es importante prevenir los daños solares también desde el interior, con antioxidantes que ayuden a combatir el estrés oxidativo causado por la radiación solar.

NUTRIENTES PARA UN BRONCEADO SALUDABLE

• **Vitamina E.** Es antioxidante y cicatrizante. Lo podemos encontrar en alimentos como los frutos secos, aceites vegetales, yema de huevo, aguacate y verduras de hoja verde.

• **Vitamina C.** Es antioxidante, refuerza el sistema inmunológico y favorece la absorción del hierro. La encontramos en frutas cítricas (naranja, limón, pomelo, mandarina...), fresas, kiwi, papaya y vegetales como el brócoli, espinacas…

• **Vitamina A.** Ayuda a mantener un buen estado de la piel, protege frente a la radiación solar, evita el envejecimiento prematuro y es antioxidante. Está presente en frutas como albaricoques, calabaza, mango y melocotones; y también en verduras y hortalizas como el brócoli, la zanahoria, las espinacas, la lechuga, el pimiento rojo o las acelgas.

• **Ácidos grasos Omega 3.** Favorece la hidratación y recuperación de las lesiones cutáneas. Está presente en los pescados azules (atún, caballa, salmón, sardinas…), frutos secos, semillas de chía y aguacate.

• **Minerales.** Ayudan a mantener el buen estado de la piel. Lo más importantes son el Selenio (nueces, carne, pescado, marisco, huevos, frutas y verduras) y el Zinc (cereales, marisco, pescados y carne roja).

• **Agua.** Es necesario asegurar un aporte de líquidos de al menos 2 litros/día mediante agua, infusiones, gazpacho o licuados de frutas y verduras.

Salud y BienEstar

Desmaquillándole las ojeras al lobo. Cuestión de autoestima

Texto por Paula Puig. Psicóloga de familia, experta en resilencia y duelo. Escritora @paupuig31
Ilustración de Mita Pola. Ilustradora, diseñadora y mamá perruna con un lápiz por bandera @mitapola www.mitapola.com

Si por un momento te pones en la piel de uno de los tres famosos cerditos, estoy segura de que también sabrás quién o quiénes son los lobos de tu cuento. Aquellos que te aterrorizan la vida, te rodean la casa y te roban el sueño. Y si no es así, igual es porque el lobo de la historia eres tú y nadie todavía ha tenido el valor de decírtelo, aunque tú, probablemente, ya lo sepas. Como dijo Ana Milán en *Las tres puertas:* "Bastante tienes tú con acostarte contigo, (…) levantarte y estar ahí" – oro gráfico –. Pero ni te culpo ni te juzgo, porque todos hemos sido, algunas veces, cerdo, y otras, lobo.

En ediciones anteriores hablábamos del amor por la vida y de lo que pasa cuando se acaba. Pero sabiendo ya que vivir vale la pena, queda ver cómo llevamos eso de amar a los demás y

a nosotros mismos primero. Porque como dijo Ayn Rand: "Para saber decir yo te amo, primero hay que saber decir yo", hablando así de su egoísmo razonable.

Quizás tal término quede un poco lejos, pero quién no ha oído hablar de la famosa autoestima, de la que todos parecen saber, pero no practicar. O al menos, en su versión sana, que dista del "chochocentrismo" o "pitocentrismo". Definamos, pues, autoestima como el amor hacia uno mismo, a pelo.

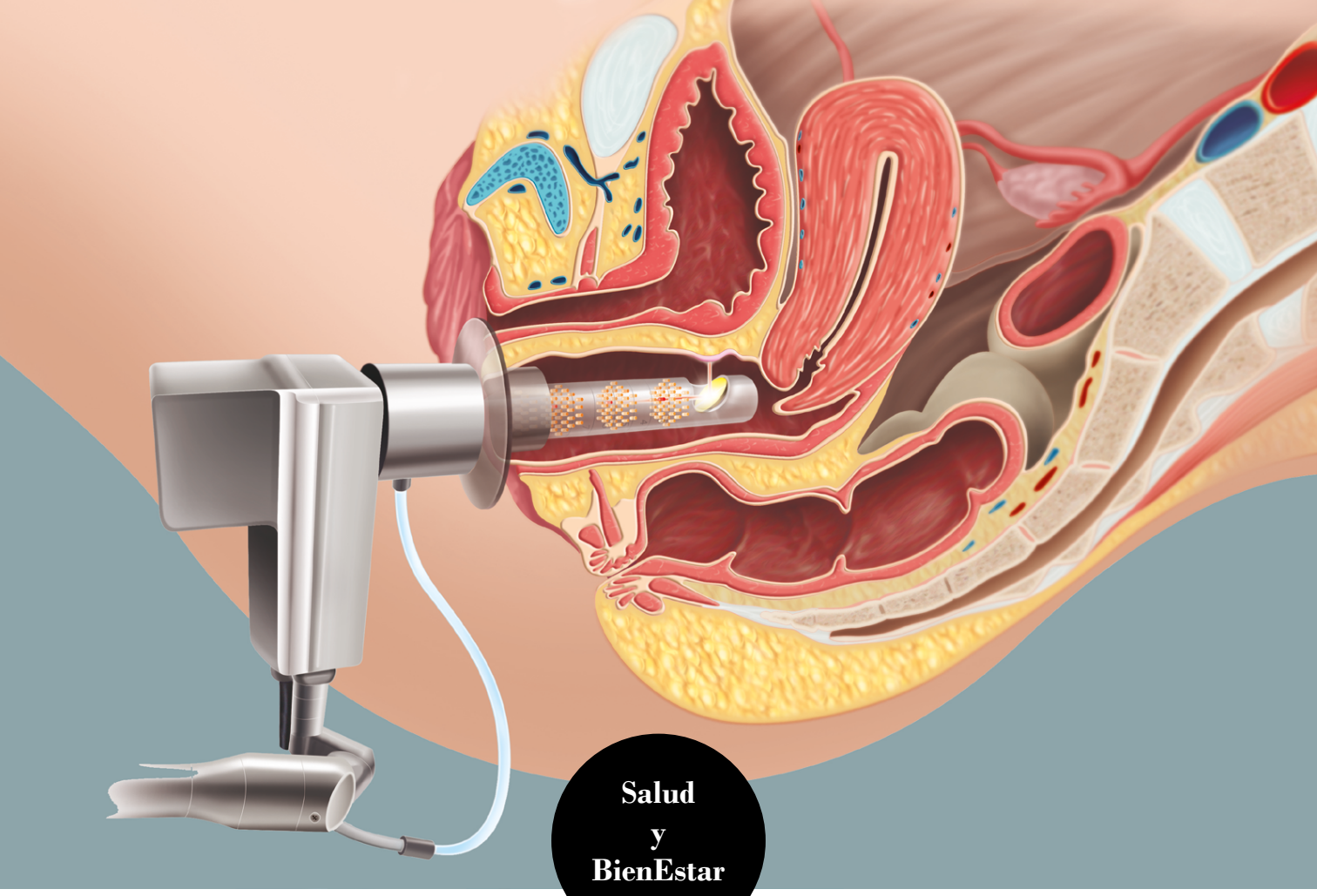
Y qué tendrá que ver, pensaréis, lo que me quiero, me valoro y me cuido, con el santo lobo que molesta a los pobres cerditos. Como dijo alguien sabio y anónimo, "mucha gente no es mala, es infeliz".

Ser malo está mejor visto que ser infeliz en todos los cuentos que nos han contado a lo largo de nuestra historia. El malo es el fuerte, el que pasa, el que ni siente ni padece y cree que todo vale. Pues lo siento, os han engañado. El lobo, o el malo, es el pobre desgraciado que llega a su casa y no sabe ni dónde meterse, ni a quién llamar para contarle sus problemas, ni a quién pedirle un abrazo que cure sus roturas, y así un largo etcétera que no es necesario relatar, porque todos sabemos todo eso que nos pasa cuando sacamos nuestra peor versión, cuando nuestro interior grita de dolor y nos muerde hasta las entrañas.

Y así, cómo no vamos a morder a los demás si al primero que mordemos es a nosotros.

Que la sociedad no ayuda ni al lobo, por "malo", ni al cerdo, por "tonto", es un hecho. Que parece que no haya especie válida que satisfaga todas las necesidades del S.XXI. Pero que lo que piense la sociedad importa un bufido, eso sí es innegable.

Porque ser un lobo insatisfecho tiene cura. Y el curarse está en quererse bien. En utilizar tu energía en ti. En vez de tirar la casa del cerdito, construirte la tuya propia. Porque el mundo está dentro, no fuera. Así que manos a la obra, querido.



Salud y BienEstar

TRATAMIENTO REGENERATIVO VAGINAL. LÁSER

Por Victoria Prada. Especialista en Ginecología y Obstetricia. Diplomada y Experta Universitaria en láser. Especialización en Ginecología Regenerativa y Funcional

@victoriapradacimarro *Dra Victoria Prada* *@ToyaPrada* *Victoria Prada*

¿Qué es?

El láser genital consiste en dirigir un haz de luz hacia las caras anterior y posterior de la vagina, mediante una sonda vaginal.

La luz del láser incrementa la temperatura de los tejidos haciendo que aumente la producción y remodelación del colágeno, que es la proteína responsable de que los tejidos tengan firmeza y estén tersos; aumenta la vascularización y se incrementa la presencia de lactobacilos.

Hablamos de ***regeneración vaginal*** porque mejora el tono, la consistencia, la circulación y el espesor de la mucosa vaginal.

¿Qué mujeres necesitan el tratamiento con láser?

- Mujeres que presentan **sequedad vaginal y picor,** por estar en la menopausia o por haber recibido trata-

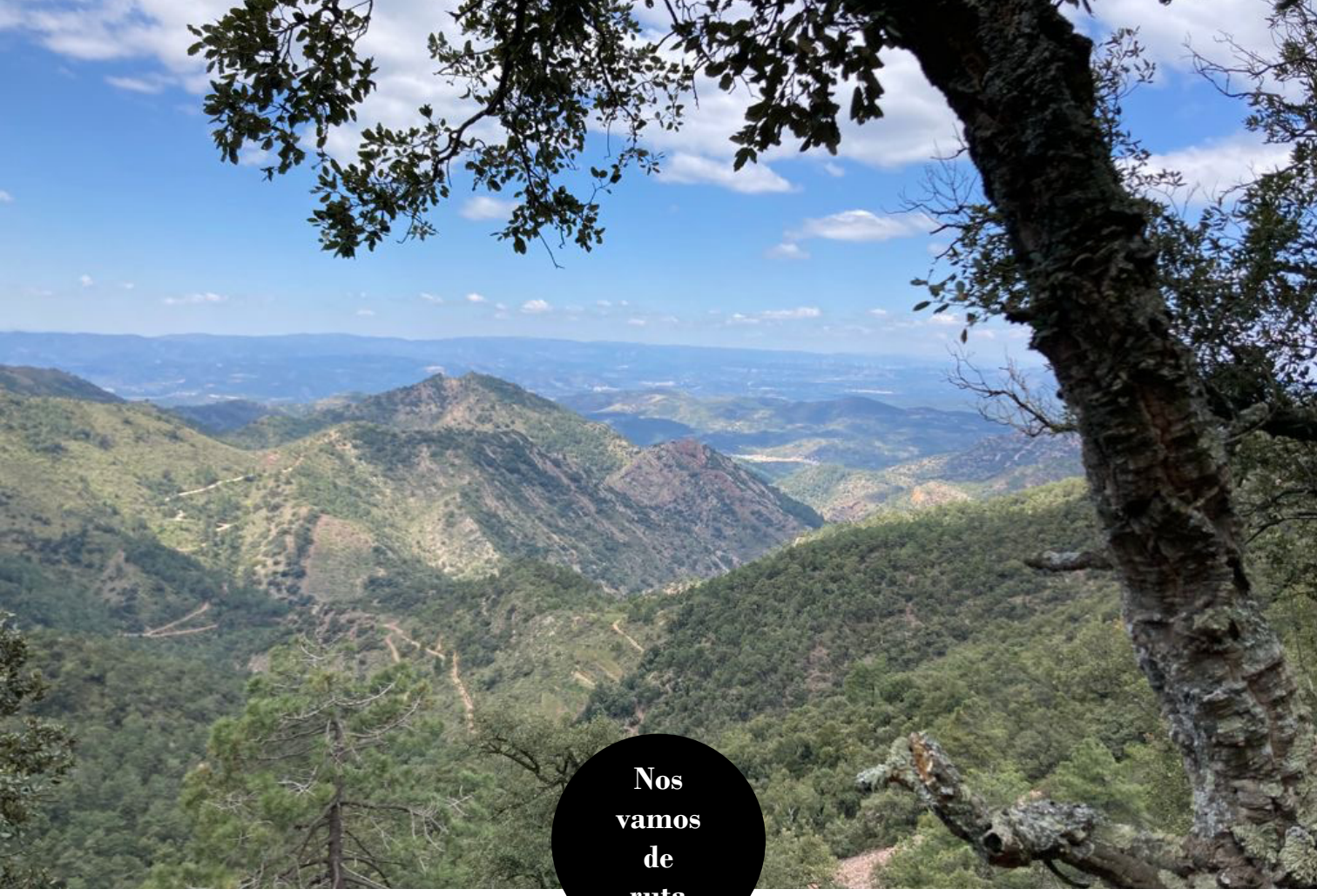
mientos que disminuyen la lubricación de las paredes vaginales.
- Tras el parto, como manera de **regenerar las paredes vaginales** y prevenir posibles problemas futuros.
- Mujeres que presentan **dolor con las relaciones sexuales** (dispareunia).
- Cuando aparecen **escapes de orina** al toser, reír, estornudar, ... lo cual es común con la edad y tras los embarazos.
- Casos en los que la vagina está muy dilatada (**hiperlaxitud vaginal**), de forma que las relaciones sexuales no son satisfactorias o hay sensación de disconfort vaginal.
- Cuando la vejiga, el recto o el útero no están correctamente sujetos (hablamos del prolapso) y descienden por el canal vaginal produciendo **sensación de peso o de "bulto en vagina"**.
- Presencia de **cicatrices retráctiles o dolorosas** tras un parto o una cirugía de la vulva o vagina.

En general, la solución de todos estos problemas mejora la calidad de vida y la autoestima

¿Cuánto dura el tratamiento?
Cada sesión dura unos 15-20 minutos y suele ser necesario realizar tres sesiones separadas por 1-2 meses. Media hora antes, la paciente viene a consulta para que se le aplique una pomada anestésica, si bien es un procedimiento no doloroso.
Según el tipo de paciente y sus hábitos, puede requerirse una sesión de mantenimiento a los 6-12 meses.
Los resultados se notan al cabo de una semana y son duraderos.

• Contraindicaciones
- No puede aplicarse a mujeres embarazadas.
- Tampoco se aconseja en caso de problemas de coagulación.
- No se realiza el tratamiento durante la regla o si hay una infección vaginal o urinaria.

• ¿Tiene efectos secundarios el láser?
- Es un método seguro y eficaz, puesto que la luz del láser se dosifica de forma precisa.
- No es molesto ni doloroso, se puede practicar en la misma consulta, evitando, así, pasar por quirófano.
- No genera cicatrices ni sangrado.
- Se puede hacer vida normal inmediatamente y se pueden tener relaciones sexuales a la semana de haber aplicado el láser.

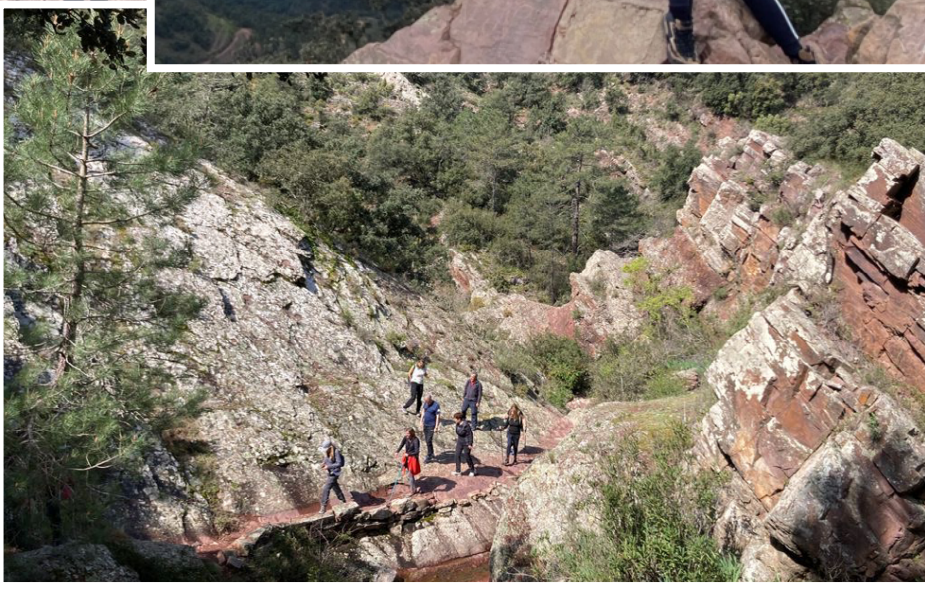


Nos vamos de ruta

FUENTE DE LA CALZADA, BARRANCO AGUAS NEGRAS Y PICO DE ESPADÁN, EN ALGIMIA DE ALMONACID

Por Mar Teruel. Senderista

Algimia de Almonacid se encuentra en la zona del Alto Palancia, en plena Sierra de Espadán. Su llegada es de fácil acceso, bien si vas desde Valencia o de otro punto de la comunidad, la A 23 hasta Segorbe o la A 7 desde Castellón entrando por Artana u Onda. Iniciamos la ruta de este mes trasladándonos hasta el área de picnic de la Fuente la Calzada, saliendo de la Algimia a unos 4 o 5 kilómetros, aproximadamente. Podemos aparcar en el lateral de la carretera CV-215. Para comenzar, nos dirigimos hasta la fuente de la Calzada y, cruzando un pequeño puente empedrado, empezamos la subida por un pequeño sendero que llega hasta unos ruinosos corrales en Aguas Negras, des-



viándonos a la derecha y subiendo hasta atravesar el barranco.

Seguidamente, dejaremos atrás el barranco y comenzaremos a subir hasta llegar a una pista de tierra. Posteriormente, esta pista nos conduce a la Fuente de la Parra continuando la subida hasta llegar a un cruce con otra pista que se bifurca y que nos lleva al Collado de Ibola. Aquí hay que hacer un alto para contemplar el paisaje, puesto que nos encontramos con unos verdes dignos de la primavera e incluso del mar.

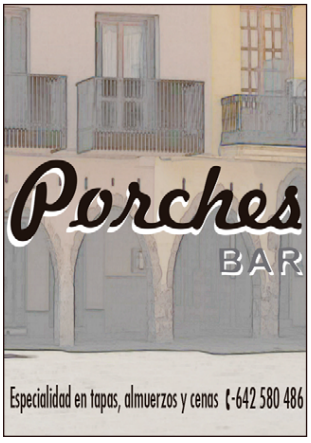
Ya en el Collado, nos volvemos a desviar a nuestra derecha para continuar ascendiendo. En el siguiente cruce abandonamos la pista y nos desviaremos a la izquierda. Tras casi un km, la pista se convierte en senda y nos conduce hasta el sendero PR-V 80 "El Molinar". Una vez en este sendero, a nuestra derecha, cogemos la senda de ascenso hasta llegar a la cima del Pico de Espadán. Una vez has llegado hasta aquí, y aunque hay un pequeño tramo de roca, no puedes dejar de terminar el ascenso, apenas unos 300 metros más, para poder disfrutar de las estupendas vistas que tenemos a nuestro alrededor. Hemos llegado al punto más álgido de la ruta, con una altura de 1.800 metros de altura sobre el nivel del mar. Es el momento ideal para hacer un pequeño descanso y disfrutar del paisaje.

Volvemos sobre nuestros pasos para descender, ya que es subida y bajada por el mismo lugar y cogemos el camino de descenso por la derecha. Comenzamos a bajar sin parar hasta llegar donde habíamos dejado el coche.

La bajada es un poco peligrosa, ya que es monte a través, y, aunque hay sendero, la pendiente es bastante considerable. Además la piedra está suelta por las lluvias, por eso hay que llevar un buen calzado que se adhiera al terreno e ir con mucha precaución.

La Algimia es un pueblo con encanto, repleto de casas blancas, de origen musulmán (fue conquistada por Jaume I en 1239), sus calles estrechas, empedradas y escalonadas se bifurcan alrededor de la plaza de la iglesia. Vale la pena recorrerlo y dar un paseo.

El lugar que elegimos para nuestra comida fue el hostal Victoria, en Altura. Un local muy recomendable, tienen menú y se puede pedir a la carta. Además, puedes degustar platos típicos del Alto Palancia y de una cocina un poco más vanguardista, pero con un toque tradicional.



Girando a Ras

RALLY GANDIA, RALLY TRANSBETXÍ DE MOTOCULTORES Y RALLY ISLAS CANARIAS (ERC)

Por Noemí Garrido. Copiloto de Rally @noegalo2 Noemi Garrido Lopez ewrc-results

REGIONAL: RALLY GANDIA

La decimosexta edición del "Rallye Ciutat de Gandía" concluyó con el triunfo para el piloto cántabro Javier Polidura que, con Borja Odriozola a su derecha, se posiciona como líder de la clasificación general del "Campeonato de Rallyes de la Comunidad Valenciana". El desarrollo del rallye resultó desastroso para el equipo de Ariete y Noemí Garrido, ya que unos problemas con el embrague le harían perder casi tres minutos y, con ellos, cualquier esperanza de subir al pódium de la prueba, pese a su holgado triunfo en el exigente "bocado" final de los 26 kilómetros del tramo de Les Valls. Al final, el triunfo fue para Polidura y Odriozola con Garrido-Ruiz en la segunda plaza y

premio en forma de peldaño más bajo del pódium para Nico Cabanes y Javi Moltó. Por lo que se refiere a la regularidad, en sus diferentes modalidades presentes, destacan las victorias de José Desantes y Santiago Molina en Sport, Vicente Ramos y Ángel González en -55 km/h, mientras que en Clásica, Tomás Jordá y Javier Jiménez se impusieron con el coche más llamativo de la lista de inscritos.
En definitiva, buenas vibraciones las que transmite este certamen autonómico de rallyes que tendrá su próxima etapa en carreteras castellonenses a mediados de junio con motivo del "veterano" Cerámica.

La carrera castellonense será la tercera cita del certamen autonómico y, en esta ocasión, conmemora el 35º aniversario de su nacimiento, en 1987. Por este motivo, la ceremonia oficial de salida tendrá lugar en la plaza España de Castellón, mientras que l´Alcora reforzará su protagonismo, al acoger tanto la salida como la llegada y la entrega de premios de la prueba. Además, el parque de asistencia estará ubicado, como el año pasado, en la avenida de Onda de la localidad.

Por otra parte, el próximo 18 de junio se celebrará, al fin, la gala de campeones donde se reconocerá a los deportistas de la temporada 2021.

RALLY TRANSBETXÍ DE MOTOCULTORES

Volvió el "Rally Transbetxí de motocultores" con su **32º edición**, la primera celebrada después del Covid-19. La prueba, considerada **Fiesta de Interés Turístico en la Comunidad**, regresó a la normalidad. Nunca mejor dicho, porque José Vedrí volvió a proclamarse campeón y **sumó su noveno triunfo de forma consecutiva**. Al piloto del equipo **Cartonajes La Plana-Blumaq**, junto a su copiloto Alfonso Ramírez, no le tembló el pulso y ratificó su condición de favorito tras vencer con una cómodo ventaja sobre los segundos clasificados: José Manuel Martínez y Víctor Palomo, del equipo Ferrería-Tecnavi. El podio lo completaron los integrantes del equipo Gemac-CLC: Carlos Moreno y Diego Rius.

Betxí y su término municipal volvieron a vibrar con la peculiar prueba de motocultores, única en el **ámbito mundial**. Los vecinos se acercaron a los diferentes tramos del recorrido para apoyar a los participantes y volver a vivir está competición tan singular.

RALLY ISLAS CANARIAS (ERC)

Nil Solans y Marc Martí (Volkswagen Polo GTI R5) han terminado el trabajo que empezaron hace dos años y han logrado vencer el "Rally Islas Canarias". Si entonces un doble pinchazo les dejó sin un merecido premio, esta vez, en la edición número 46, los campeones del JWRC de 2017 han ido escalando posiciones a lo largo de las dos etapas para hacerse con un valioso triunfo. Y es que este resultado les confirma como aspirantes al título del "FIA European Rally Championship".

Sala de lectura

Marta Cañadas • ***El cielo sobre Canfranc*** ..... **Pág. 25**

Ailin Alvarez • ***Fleur. Mi desesperada decisión*** ..... **Pág. 27**

Alex Garrido • ***Chainsaw Man*** ..... **Pág. 28**

Sala de lectura

EL CIELO SOBRE CANFRANC

Por Marta Cañadas. Miembro del *Club Cosas & Musas*

Canfranc. 1944. Muchas personas cruzan a España por la Estación de Canfranc huyendo del genocidio nazi. Vidas truncadas por la peor guerra de la historia. Familias que necesitan ayuda de la Resistencia para poder escapar.

Valentina supo que debía ayudar, aunque con ello perdiera la vida, pues sabía lo que los alemanes eran capaces de hacer. Sin embargo, conocerá a un alemán que le hará replantearse muchas de sus acciones, justamente cuando el pueblo de Canfranc sufre un incendio que destroza literalmente todo y debe quedarse al cuidado de una niña huérfana llamada Maider.

Franz Geist es un ingeniero al que le obligan a alistarse y ser paracaidista, aun siendo contrario a las barbaridades que el ejército nazi lleva a cabo. Hacia el final de la guerra lo destinan con una misión sencilla a Canfranc. Es entonces cuando, caído del cielo, conoce a Valentina, y aun viendo actitudes sospechosas en ella no la delata. Mientras pasa sus días en la estación esperando otro destino, se dedica a reparar vehículos, aprender español y a no dejar de pensar en Valentina.

Con estos dos personajes ya se adivina una historia clara de amor con dificultades por la guerra, siendo, además, los dos de diferentes "bandos". Aunque a priori pueda parecer un clásico romántico (que también tiene su en-

canto), Rosario Raro consigue conducir al lector por una novela de acción llena de historias crudas y reales de este país, sin abandonar su estilo personal de tratar temas sociales como la guerra, las injusticias, los abusos de poder, la pederastia...

La columna vertebral de esta novela y el principal tema social al que se da visibilidad es la corrupción. El antiguo pueblo de Canfranc, situado a 4 kilómetros de la Estación de Canfranc, sufrió su mayor desgracia con el incendio ocurrido en 1944. En aquel entonces, el gobierno de Franco lo catalogó de siniestro y ordenó la "…gratuita e inmediata reconstrucción, por cuenta y en nombre de la nación… (Boletín Oficial del Estado de fecha 12 de agosto de 1944)". En torno a esa reconstrucción se produjeron graves delitos y arbitrariedades. A los funcionarios, civiles y militares se les descontó, por decreto, un día de salario para ayudar a los damnificados. Del importe y destino de la suscripción nunca se ha sabido nada.

El cielo sobre Canfranc es una gran historia de amor, pero también es una historia de supervivencia, de valentía y de lucha. Valentina es un personaje muy fuerte, ya que es una chiquilla que no llega a los 16 años y que afronta situaciones muy difíciles. Ella se enfrenta a la guerra siendo activista de la Resistencia. Se enfrenta a la burocracia al ayudar a Maider y a la niña huérfana, al recuperar su casa perdida en el incendio. Se enfrenta al duelo al perder a su padre, pero también a la vergüenza al descubrir la doble vida que llevaba. Se enfrenta a la impotencia al defender a Maider de un hombre poderoso encaprichado con la niña y ver que no solo no la creen, sino que la acusan de un delito. Es por ello que debe huir hasta Francia con su madre y la niña. Allí se enfrenta a vivir en clandestinidad, en un país con un idioma desconocido. Pero lo que realmente le pesa es el enfrentamiento contra sus propios sentimientos al estar enamorada de un alemán al que siente que ha perdido. Imagino ahora a una adolescente en las mismas circunstancias y no sé si sacaría el mismo arrojo (o tal vez sí). Las personas de antes estaban hechas de otra pasta, y más si habían crecido en una guerra.

Rosario Raro tiene esa capacidad de hacerte ver que ha habido una realidad que no conocías, de poner luz sobre injusticias, de hacerte reflexionar sobre temas sociales... Todo ello, sumergiéndote en una historia fluida que no puedes parar de leer. Personalmente, me impactó toda la historia de Canfranc, sobre todo viniendo de su libro anterior, *Volver a Canfranc*, al saber cuán importante fue ese enclave geográfico en la guerra. Además, por su supuesto, de generarme una ganas tremendas de visitar tan majestuosa estación. También me caló la historia del incendio y del desfalco de dinero que muchos años después no ha sido devuelto ni a afectados ni a familiares.

Otras novelas de Rosario como *Desaparecida en Siboney* o *La huella de una carta*, son igualmente impactantes, no defraudan y recomiendo encarecidamente que las leáis. Rosario cuida mucho su texto, sus detalles, la documentación... Cuida las palabras como cuida a sus lectores. Te hace saber que eres importante como lector, te conoce y te recuerda. Extraordinaria, simplemente.

Sala de lectura

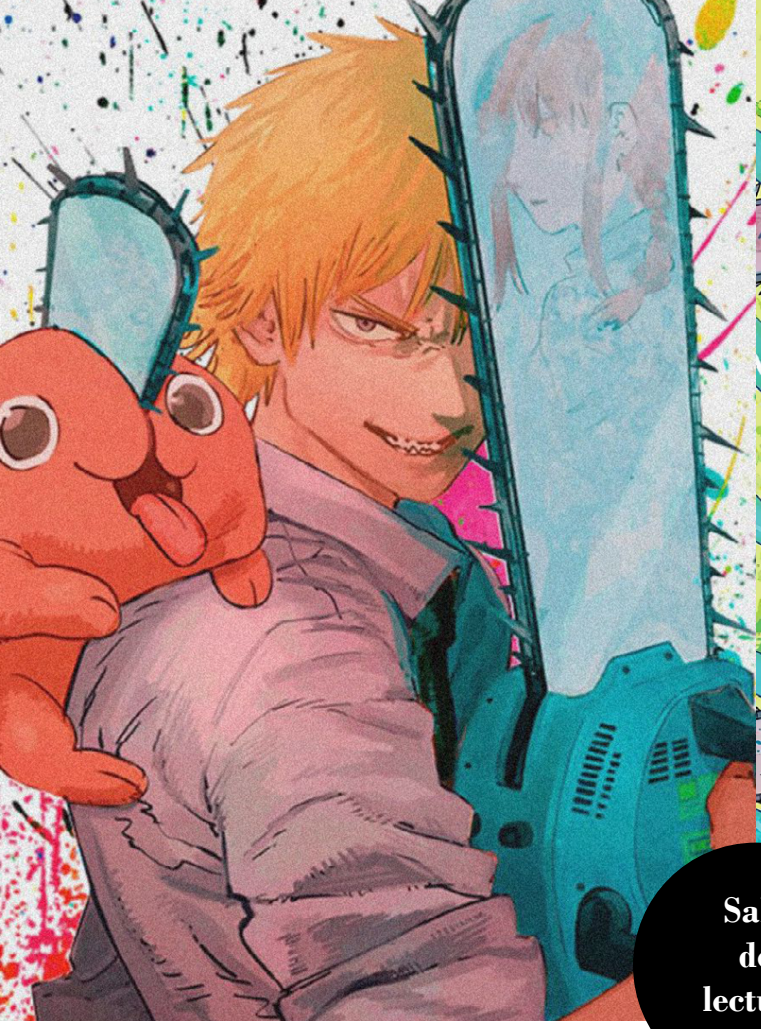
FLEUR. MI DESESPERADA DECISIÓN

Por Ailin Alvarez @readbyailu

Este mes os traigo mi opinión sobre *Fleur*, un libro que me sorprendió muchísimo. Cuando vi que salió, no tenía ganas de leerlo. Mi experiencia con la autora no fue buena. Ariana Godoy publicó varios libros antes que este y no me habían gustado, pero al leer la sinopsis me llamó mucho la atención. El libro trata sobre una chica de 16 años, Fleur, a la que asesinan a toda su familia, siendo ella la única sobreviviente. El problema es que no recuerda qué pasó la noche del asesinato y entra en una depresión. Sus abuelos deciden internarla en un hospital psiquiátrico, donde ella tratará de recordar lo sucedido y conocerá a tres chicos misteriosos que parece que tienen algo que ver con lo sucedido.

Es un libro muy delicado: trata temas como enfermedades mentales, transtornos alimenticios, abusos, violencia y tiene muchísimas escenas fuertes. Es por eso, que no lo recomiendo para todo el mundo y mucho menos para menores de edad. Pese a todo esto, es una lectura que disfruté muchísimo. Lo principal fueron los giros en la trama, al leerlo formé mil teorías pero no acerté en ninguna y ni por asomo me vi venir el final. La lectura es ágil y llevadera, en la narrativa abundan los diálogos y eso hace que sea adictivo y muy sencillo de leer. Cada final de capítulo te deja con la boca abierta y con ganas de seguir, porque tiene el enganche justo para el siguiente. Lo que sí siento que no me terminó de convencer son las descripciones con el hospital psiquiátrico y siento que le faltó un poco más de desarrollo a cómo continúa la vida de Fleur en un futuro. Es verdad que es una saga de libros y quizás en los otros haya más detalles. Publicados en físico ya están *Fleur* y *Heist*.

Si os gustan los libros de misterios, chicos misteriosos con pasados oscuros, una protagonista que crece a lo largo de la historias, giros y más giros y un final impactante, este libro es para vosotros. ■



Sala de lectura

CHAINSAW MAN

Por Alex Garrido @mangagura

¡Hola a todos y a todas una vez más!

Vuelvo otro mes por aquí para daros otra chapa, esta vez sobre otro manga muy actual, que llegará en versión anime a finales de este año 2022, y que es de los más esperados de los últimos tiempos, ya que la historia que nos presenta, aunque parezca de primeras un poco atípica, si le dais un oportunidad y leeis unas cuantas páginas de su primer tomo, vais a flipar y quedar 100% enganchados, os lo seguro. Es posible que much@s sabréis de qué manga os hablo… *Chainsaw Man* **(“El hombre motosierra”)**.

- **CHAINSAW MAN** es una serie de manga japonés escrita e ilustrada por el mangaka Tatsuki Fujimoto. Fue publicada por entregas en la revista *Shonen Jump*, de Shueisha, desde el 3 de diciembre de 2018 hasta el 14 de diciembre de 2020, con un total de 11 tomos. El mangaka ha confirmado que habrá segunda parte de esta serie y se publicará en la revista online de Shueisha, *Shonen Jump+*. El 14 de diciembre de 2020, se anunci

DENJI

Especie: Hibrido
Ocupación: Cazador de Demonios
Afiliación: Cazadores de Demonios
Nombre en japonés: デンジ

MAKIMA

Especie: Demonio
Ocupación: Cazadora de Demonios
Afiliación: Cazadores de Demonios
Nombre en japonés: マキマ

POWER

Especie: Humana Demonio
Ocupación: Cazadora de Demonios
Afiliación: Seguridad Pública
Nombre en japonés: パワー

HIMENO

Especie: Humana
Ocupación: Cazadora de Demonios
Afiliación: Cazadores de Demonios
Nombre en japonés: 姫野

AKI HAYAKAWA

Especie: Humano Demonio
Ocupación: Cazador de Demonios
Afiliación: Cazadores de Demonios
Nombre en japonés: 早川アキ

su adaptación de la serie al anime, que será producida, ni más ni menos, que por el gran estudio "MAPPA", que ya tiene grandes producciones como la serie del manga *Jujutsu Kaisen*. En junio de 2021, el manga tenía más de 11 millones de copias en circulación. En 2021, el manga ganó el 66° "Shogakukan Manga Award" en la categoría *shōnen*. *Chainsawman* ha sido bien recibido en general por los críticos, que han destacado su narrativa, escenas violentas y humor negro.

-Estamos ante un manga totalmente nuevo y con una historia completamente innovadora. Al principio, puede parecer la típica serie *shōnen* de pelea de héroes contra villanos, pero cuando vas avanzando en la lectura te das cuenta de que la cosa va un poco más allá y que hay un trasfondo en el que hay cosas que no te cuadran demasiado y que, poco a poco, conforme avanza la historia, te van soltando pistas sobre el secreto que guardan algunos personajes, pero sin desvelarlo hasta el momento justo. Esto hace que la historia te enganche desde el minuto uno y si a eso le añadimos el carisma de los personajes, a los que les vas cogiendo amor u odio (dependiendo de lo que le guste a cada un@), más los giros inesperados de la trama que el autor te mete cuando más convencid@ estás de que sabes perfectamente lo que viene y te cambia todos los esquemas que te habías hecho. Toda esta mezcla hace a *Chainsaw Man* una historia perfecta para el amante del *shōnen*. Si tenéis la oportunidad de poder comprar aunque sea su primer tomo en físico y poder ver en papel la gran calidad de dibujo de las escenas de pelea que tiene el manga, vais a alucinar.

- Sinopsis. La historia se desarrolla en un mundo donde los demonios nacen de los miedos de los humanos. Los demonios suelen ser peligrosos y malévolos y su poder es proporcional al miedo que se le tienen. Sin embargo, los humanos pueden firmar contratos con ellos para usar sus poderes. A estas personas se les llaman "Cazadores de Demonios".
Denji, nuestro protagonista, es un joven atrapado en la pobreza que trabaja, ayudado por su compañero "canino" Pochita, como cazador para pagar la deuda que su padre fallecido que tenía con la Yakuza.
A Denji le tienden una trampa y acaba muriendo a manos de la Yakuza, pero el destino le guarda una sorpresa y su cadaver se acaba "fusionando" con el de Pochita. Es entonces cuando Denji se convierte en el "Hombre Motosierra". Ahora él es el encargado de acabar con los demás demonios. Pero no actuará solo, será la "Agencia Oficial de Cazadores" los que dispongan de las habilidades de Denji para conseguir su objetivo de matar al demonio pistola causante de miles de muertes.

Pero... ¿es la agencia tan buena como le hacen creer a Denji? o ¿solo buscan una herramienta más para su propio bien? ■

El secreto de sus ojos

Por Carmen Ruiz
Licenciada en Derecho y Arte Dramático

–"¿Me están proponiendo destruir un documento público que tiene mi firma y la del juez?"
– "¡Es una idea brillante! No se nos había ocurrido…"
-El secreto de sus ojos

Tras una maleta decimos adiós. Sobre una estación de tren, entre viajeras sombras y antiguos andenes, nos despedimos de las miradas para afrontar los recuerdos guardados en la frágil memoria; desdibujados pero eternos. Así vamos buscando en el último vagón, la última imagen. Y subiremos por unas frías escaleras de mármol que nos conducirán al rincón donde se cosen los folios de una vida, tras la mirada de la ciega Dama de la balanza que parece haber perdido su venda. De pronto escucharemos el sonido de las hojas, cosidas dentro de extensos e interminables expedientes; hilvanando declaraciones, fotografías e informes policiales que guardan encerrado el eco de la humanidad hecha pedazos. Y el alma vacía esconde un secreto que sólo la memoria conoce… ¿Te atreverás a descubrirlo?

En el año 1999, en la ensoñadora ciudad de Buenos Aires, Benjamín Espósito, oficial de un Juzgado de Instrucción, acaba de jubilarse y, para llenar sus horas de soledad y las horas muertas de sus días, decide escribir una novela sobre un caso real y trágico cuya investigación llevó veinticinco años atrás. Armado con una vieja máquina de escribir a la que le falta la letra A, intentará recordar aquella dolorosa historia que la justicia olvidó dentro de un archivo: el asesinato sin resolver de Liliana Colotto, una bellísima joven que llegó a la capital para ejercer de maestra. Con una mirada hacia el pasado que tanto le obsesiona e inmerso en sus recuerdos, conoceremos a Ricardo Morales, el marido de Liliana, que pasa los días junto a las terminales esperando ver a quien destruyó su vida para siempre; a Irene, la secretaria del Juzgado, de la que siempre estuvo profundamente enamorado; y a Pablo Sandoval, compañero y amigo inseparable cuyas ocurrencias consiguen dibujar

stop inmobiliarias e inversiones
@stopinmobiliariaeinversiones
@inmobiliaria.stop
C/ San Pasqual, 63, Vila-real
964 530 997 / 667 447 360
j.arasil@stopinmobiliaria.com

pastisseria Plaça vila-real
c/ calvari, 11 - tel. 964 53 64 90

una sonrisa a toda esta locura. Acompañados por un juez que firma todo aquello que se le ponga por delante, intentarán por todos los medios encontrar al asesino. Doce cartas, treinta y un folios y sus propias conjeturas es todo lo que poseen.

Estrenada en el Festival de San Sebastián en el año 2009, *El secreto de sus ojos* es una película del director argentino Juan José Campanella. Protagonizada por unos magníficos Ricardo Darín (Espósito), Soledad Villamil (Irene) y Guillermo Francella como Pablo Sandoval, dibuja, a través de un delicado viaje entre presente y pasado, la realidad de un país donde el terror hacía olvidar a la consciencia que "no se puede matar aquello por lo que luchamos", en el que la libertad de las personas era un derecho vacío y fingido y la vida, maltratada por quienes estaban destinados a protegerla; donde verdaderos asesinos quedaban en libertad gracias a un gobierno corrupto e inocentes torturados cumplían las condenas de otros. Aunque no se muestre de forma explícita, nos habla de años de impunidad, violencia y represión frente a los que solo cabe decir NUNCA MÁS. Nuestros valientes personajes, desde dentro del sistema, lucharán por la memoria y la verdad para conseguir una justicia más digna, más humana.

Es una historia de verdaderos monstruos, pero también de héroes sin capa ni espada que aparecen cuando las leyes que un día juraron cumplir se declaran incapaces. Espósito y Pablo, como el gran Don Quijote y su fiel escudero, lucharán por devolver a la justicia su dignidad, enfrentándose a sus propios fantasmas. Los dos se complementan, se entienden con tan solo mirarse. Uno es un gran profesional, tímido, prudente…; el otro, desenfadado, ingenioso y descarado. Pero algo inquebrantable les une, y es que los dos comparten el mismo sentido de la lealtad y la honestidad, distinguiendo lo que es justo de lo que no. Son personajes maravillosos que, sumergidos en recuerdos de dolor, muerte y amor, intentarán encontrar la fuerza para vencer a los gigantes que, disfrazados de verdad, destruyen y hacen frágil la conciencia.

El secreto de sus ojos nos habla también de amores incompletos, perdidos años atrás y del vacío que dejan en el alma; del amor contenido, que acompaña a toda una vida, y de la amistad sincera y sin reproches. Habla del tormento de aquello que nunca nos atrevimos a decir y de los miedos que lo hicieron imposible, de los castigos y las condenas que nos imponemos a nosotros mismos; de la valentía de no callar para regalarnos la oportunidad de perdonarnos por tantos años de silencio y soledad. Entre el humor y el dolor, la indignación y la sensibilidad, Campanella logra el equilibrio perfecto entre el sobresalto y la emoción, maravillando al corazón y convirtiendo a las miradas en protagonistas: decirlo todo sin decir nada, para conseguir el gran milagro del cine.

A papá, por enseñarme el sentido de la verdadera justicia.

Decoración e Interiorismo

CÓMO DEFINIR UN BUEN PROYECTO DE INTERIORISMO

Por Laura Yerpes. Decoradora e interiorista @laurayerpes_estudio @laurayerpesinteriorismo laurayerpes.com

Las viviendas están para disfrutarlas, vivirlas y sentirlas. Por eso tienen que ser funcionales y estar pensadas para crear ambientes que inviten a hacer uso de ellas. Un buen proyecto de interiorismo necesita como primer paso definir cuál es el objetivo principal del trabajo. También es importante tener claro el espacio y las oportunidades que puede presentar. Para su correcta reinterpretación se deberá de meditar sobre los colores, texturas y elementos decorativos que mejor encajen.

La elección del suelo o del tipo de iluminación son también factores esenciales que definen gran parte del aspecto final, por lo que se deben considerar notablemente estos detalles y escoger el que mejor se adapte.

¿Pero qué define a un buen interiorista? Su capacidad transformadora de la realidad en nuevos espacios capaces de satisfacer las necesidades de sus clientes. Un interiorista debe creer en su sueño y su talento, dejar atrás el miedo o el qué dirán y apostar por lo que cree. Además, a nivel técnico, un buen interiorista debe de ser capaz de entender qué necesita su cliente y reconocer las oportunidades que presenta el espacio. Es recomendable que esté al día sobre las tendencias del mercado y que, al mismo tiempo, pueda plasmar su propio sello en el diseño para crear un espacio único acorde a lo que necesita el cliente.

Como profesional, deberá ser puntual con las fechas establecidas y tener la capacidad de ofrecer un presupuesto adaptado a lo requerido.

Fases del interiorismo

A continuación, describiremos, brevemente, las ocho principales fases que incluye un buen proyecto de interiorismo, para que podáis tomar nota y tenerlas en cuenta en vuestras próximas reformas.

1. TOMA DE CONTACTO
Es el primer paso de todos. El cliente realiza un primer acercamiento hacia el estudio de diseño y le propone un espacio y un presupuesto inicial para realizar la reforma. En esta fase, el estudio de interiorismo deberá escuchar atentamente y tener la suficiente visión como para saber captar lo que realmente solicita y necesita el cliente.

2. ANTEPROYECTO
Durante este proceso, se estudia detenidamente el espacio que debe reformarse para saber los recursos que presenta, las medidas, los puntos de luz, la orientación, la elección de materiales y el tiempo de construcción previsto inicialmente.

3. CONCEPTO
Una vez el estudio de interiorismo conoce la idea del cliente, ha estudiado el espacio y tiene claro los objetivos, es momento de dar rienda suelta a la creatividad. En esta fase, se realizan los primeros bocetos del proyecto y se crea un panel de inspiración para recoger referencias e incrementar la creatividad.

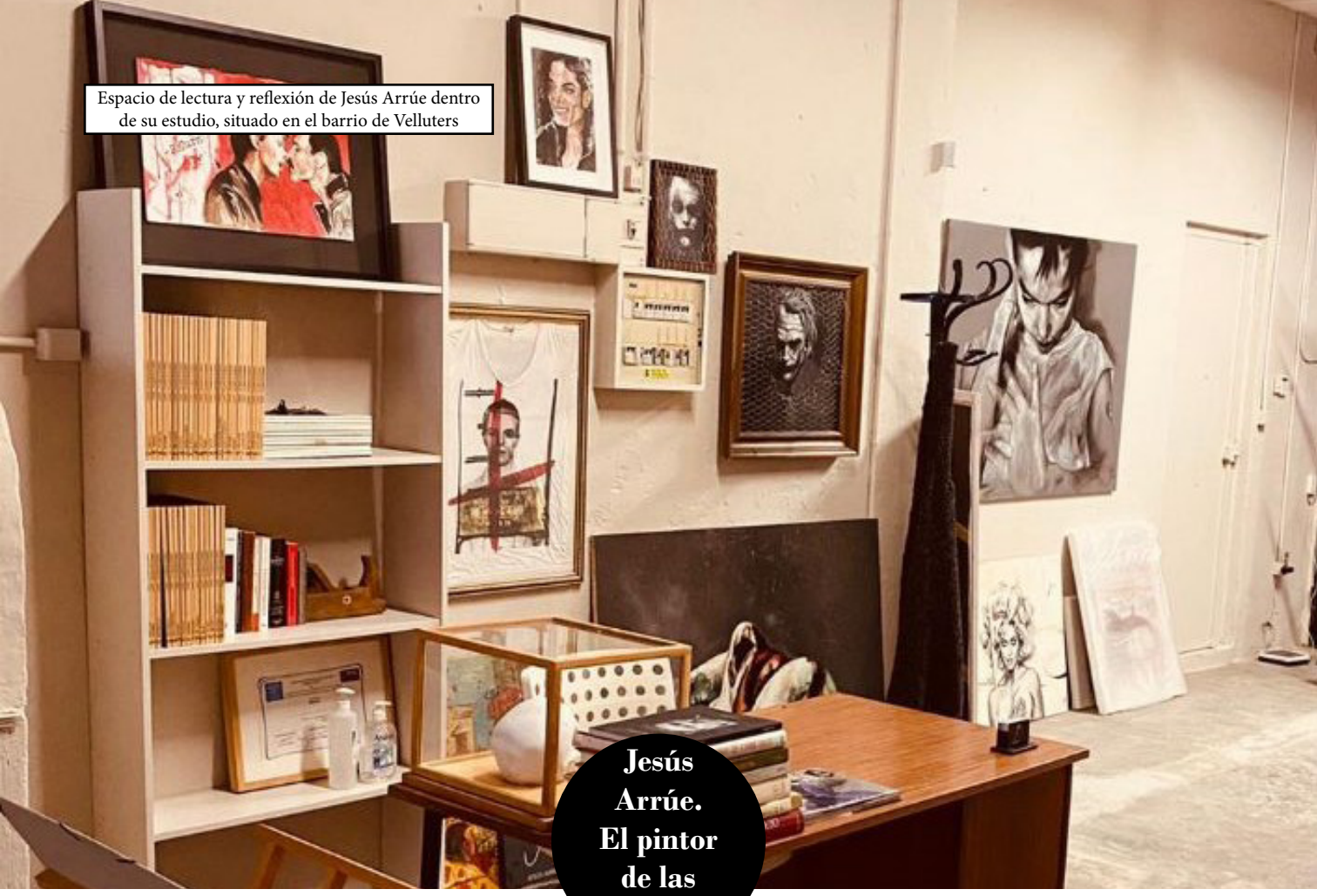
4. PROYECTO BÁSICO
El proyecto inicial se basa en el anteproyecto. Esta fase sirve como trámite administrativo para la gestión de licencias y permisos que permitan dar comienzo a la obra. En esta fase se hace uso de los renders e imágenes en 3D para una mejor previsualización de las características, materiales y funciones del espacio.

5. PROYECTO EJECUTIVO
Es el apartado de instrucciones técnicas para realizar la obra. El proyecto abarca cuestiones diferentes, dependiendo de si se trata de una reforma, una obra nueva o un derribo. Más específicamente, se recoge información relevante sobre si se va a aplicar yeso, pladur o revestimientos en el espacio, entre otros detalles.

6. ELABORACIÓN DEL PRESUPUESTO
En este periodo se define el presupuesto inicial que supone el proyecto en función de los recursos requeridos, el personal necesario y las características de la obra.

7. LÍNEA DE ESTILO
Cuando hablamos de línea de estilo, nos referimos a todo el material textil, mobiliario y paleta de colores que vestirán el espacio que vamos a decorar.

8. CONSTRUCCIÓN Y EJECUCIÓN DE LA OBRA
Una vez todas las fases previas están definidas y aprobadas, ya es momento de comenzar la obra. Es importante establecer una buena planificación de esta fase para que todos los pasos planteados salgan bien y, entre todos, logremos el espacio soñado por el cliente.



Espacio de lectura y reflexión de Jesús Arrúe dentro de su estudio, situado en el barrio de Velluters

Jesús Arrúe. El pintor de las miradas

MIS CLAVES EN LA PINTURA

Por Jesús Arrúe. Artista @jesusarrueart Jesús Arrúe Art jesusarrue.art

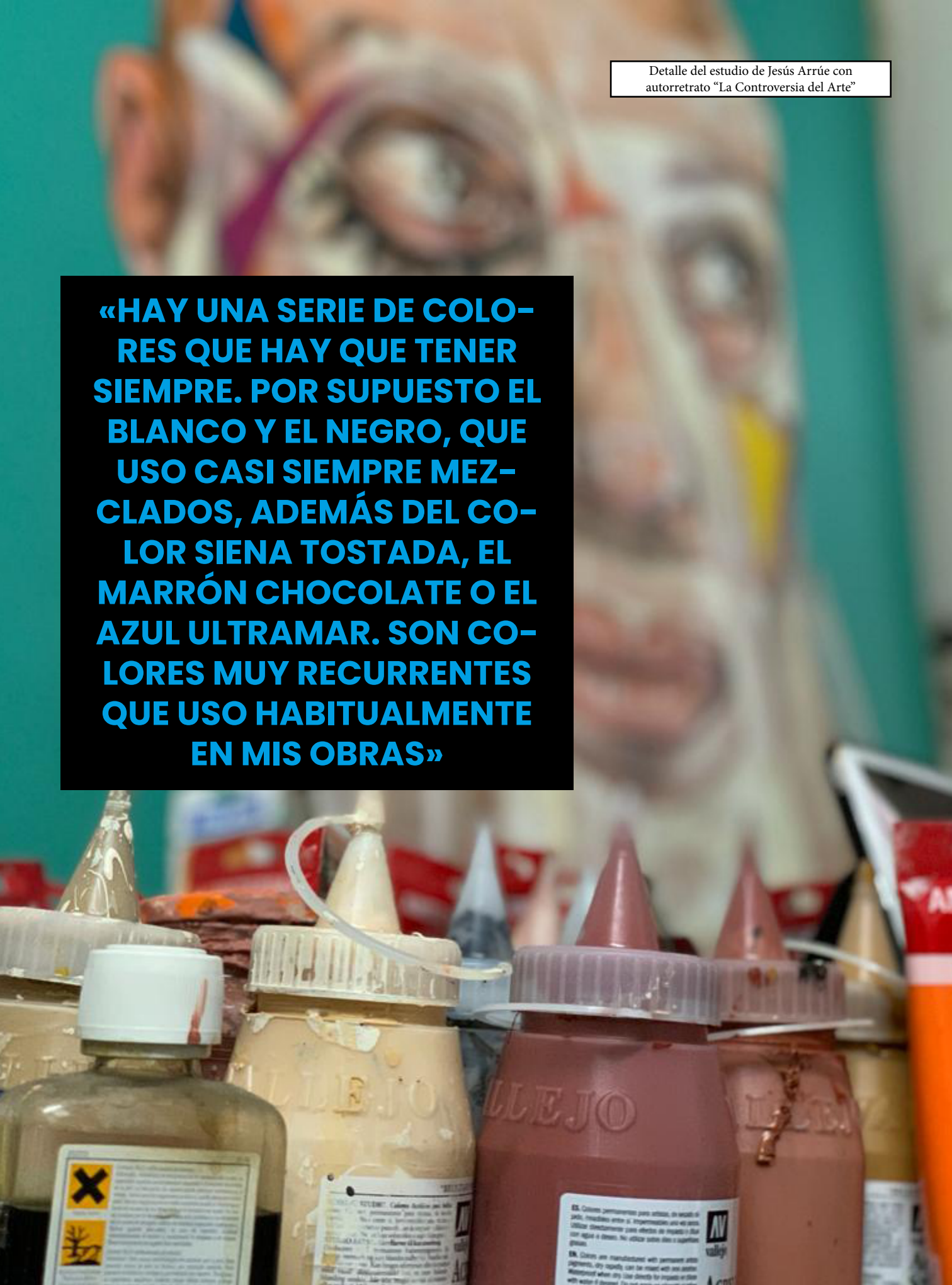
En el artículo de este mes compartiré con vosotros un poco más sobre mi arte, qué personajes me inspiran, cuáles son las claves y los pasos que doy desde que me planteo una obra hasta que la doy por finalizada.

La inspiración para pintar una pieza me surge, muchas veces, del propio arte, del cine, de la música… y otras, de la propia realidad de la vida. Me gusta muchísimo la música y soy muy mitómano y plasmar a personajes icónicos como **Bowie y Madonna**, **mis principales inspiraciones**, me encanta, porque son parte de mi vida. Quizá por eso, siempre pinto con música, porque me motiva mucho.

A lo largo de mi carrera, me he especializado en trabajar sobre personajes icónicos que me han inspirado en mi vida. Pinto muchos rostros, porque **siento que el rostro es el espejo del alma**; porque estudié Psicología y porque me encanta conocer a las personas y analizar sus expresiones. En ocasiones, llego a conocer a los personajes que pinto de tal manera, que me permite plasmar los detalles clave de sus expresiones en las miradas que pinto y transmitiendo, así, una profunda sensibilidad y sensación de empatía y cercanía. Aprendo mucho de las personas y sus miradas.

Quizá es por eso por lo que se me conoce como **"El pintor de las miradas"**, porque me gusta mirar más allá y ver lo que hay detrás de una mirada. Me encanta plasmar los sentimientos de las personas, aunque pinto todo tipo de obras, ya que soy un artista multidisciplinar.

Me considero siempre en continuo aprendizaje. Disfruto creando y pintando. Para conseguir los



Detalle del estudio de Jesús Arrúe con autorretrato “La Controversia del Arte”

«HAY UNA SERIE DE COLORES QUE HAY QUE TENER SIEMPRE. POR SUPUESTO EL BLANCO Y EL NEGRO, QUE USO CASI SIEMPRE MEZCLADOS, ADEMÁS DEL COLOR SIENA TOSTADA, EL MARRÓN CHOCOLATE O EL AZUL ULTRAMAR. SON COLORES MUY RECURRENTES QUE USO HABITUALMENTE EN MIS OBRAS»

efectos deseados me gusta emplear desde las técnicas más clásicas como el óleo, la pintura acrílica, el polvo de mármol, la técnica del pan de oro o plata, el collage, la acuarela, las areniscas, la tinta china… y otras más novedosas como el polvo de tóner, el spray y el graffiti, el uso de gasas para realizar performances en las obras… hasta cualquier otra técnica que me pueda ayudar a plasmar esos matices que quiero lograr.

Mis referentes y mis grandes influencias en el mundo de la pintura son maestros como Lucian Freud, Egon Schiele y, sobre todo, Francis Bacon, pintor figurativo del siglo pasado que, con su técnica y su expresividad desestructurando rostros, plasmaba la amargura interior que sentía.

Personalmente, me considero un pintor figurativo, expresionista y oscurista. Voy más allá del realismo, aunque depende de lo que requiera la pintura en cada momento. No pretendo ser fiel a la imagen de los personajes, sino a los sentimientos que transmiten.

¿Cuáles son las claves que utilizo en el proceso para pintar una obra?

Siempre que empiezo un cuadro tengo el reto de pensar que tengo que conseguir que me quede como yo quiero. Hay una cosa que para mí es primordial: antes de sacar la imagen hay que sacar su gesto, es decir, la forma de mirar. Considero que es mucho más difícil plasmar la esencia, el espíritu, el alma, que es lo que nos hace únicos, que al propio personaje.

El primer paso para empezar una obra es la **selección de la imagen**. Principalmente, se trata de personajes concretos, o bien porque un cliente me encarga una obra que ha elegido o bien porque yo mismo elijo una pintura por inspiración propia o simplemente darle rienda a la imaginación. Para ello busco una fotografía en la que se perciba, realmente, la mirada del personaje. Me baso mucho en una fotografía, porque, normalmente, no me sé la cara de memoria. Menos cuando pinto a Bowie, que lo tengo grabado a fuego en la cabeza y lo he pintado muchas veces y lo pinto de memoria.

Luego me centro en darle **imprimación al lienzo y aplicación del fondo**. Se trata del trabajo previo de la superficie sobre la que pintaré la obra. Normalmente, aplico un color que servirá de base para el resto de la obra.

A continuación, me centro en **el dibujo**. En mi opinión, es la clave de una buena pintura y me sirve de guía para empezar a pintar. La base fundamental de una obra es el dibujo, ya que es la matriz y la guía sobre la que, posteriormente, trabajaré.

Puede haber un buen dibujo y una mala pintura y el resultado será una obra buena; pero si el dibujo es malo, aunque la pintura sea buena, en mi opinión, el resultado no será exitoso.

Antes de sacar la imagen del personaje hay que visualizar su expresión, su gesto, su forma. Es mucho más difícil plasmar la esencia que al propio personaje. Yo trabajo a mano alzada, es decir, que pinto directamente a pulso y no uso ningún tipo de calco. Me baso en la imagen y la proyecto en el lienzo.

Una vez que tengo el dibujo, me centro en el **rostro y/o en la escena principal** de la obra. "A groso modo", pinto con acrílico y luego remato con óleo, como si maquillara al personaje. El óleo me permite darle esos toques de realismo que no me lo da el acrílico, que quizá me parece más artificial.

Para mí, lo más importante en un rostro son **las luces y los matices** a base de veladuras mediante superposición de capas y detalles de colores. Las luces las suelo dar con tonos crudos o tonos piel. Un rostro sin luces y sin matices no es un rostro. Y la expresión de la cara, la mirada, necesita muchos matices. Y por esto es, posiblemente, en lo que más me centro: en conseguir la esencia de las personas. Hay mucha gente que pinta a personajes y hace retratos, pero les falta el espíritu, el alma. Aunque dos personas usaran los mismos materiales y representaran la misma pintura, saldrían obras distintas, porque la mano siempre es diferente. La mano te hace único.

Algunos consejos para los amantes de la pintura

Para la persona que empieza a pintar, le recomiendo que haga hincapié en el dibujo e insista en las luces y en las veladuras, pero sobre todo en los rostros. Las luces son lo que le dan forma al rostro, las cejas, los párpados, el gesto, la nariz, el sudor, el brillo de la cara… La línea en la pintura no existe; son luces. Es algo esencial.

VIAJE A LONDRES

LA MAGIA AL ALCANCE DE TU MANO

Por Sheila Moreno
@minerva_mcgonacat
@minerva_mcgonacat

GUÍA PARA MUGGLES DE UBICACIONES DE HARRY POTTER EN LONDRES

1 House of MinaLima

Tienda regentada por Miraphora Lima y Eduardo Lima, los diseñadores de las obras de arte de las películas de Harry Potter.

2 Leicester Square

Aquí se encuentra una magnífica estatua de Harry Potter.

3 Daunt Books

Una librería, de estilo "Dark Academy", de visita obligatoria si vas a Londres.

4 Millennium Bridge

Harry Potter y el Príncipe Mestizo empieza con una secuencia dramática mostrando la destrucción del Puente del Milenio.

5 St Paul's Cathedral

Catedral de estilo barroco que esconde en su interior la escalera de caracol que conduce a la clase de Adivinación en Hogwarts.

6 King's Cross Station

Lugar donde parte el Expreso de Hogwarts desde la plataforma 9 3/4 .

7 St Pancras Station

Afuera podrás ver la fachada neogótica donde despega el mágico Ford Anglia de los Weasley.

8 Palace Theatre

Lugar donde podrás ver la obra de teatro Harry Potter y el Legado Maldito.

9 Piccadilly Circus

Este lugar es donde Harry, Ron y Hermione corren después de escapar de la boda de Bill y Fleur.

10 House of Spells

Una espectacular tienda repleta de productos de Harry Potter.

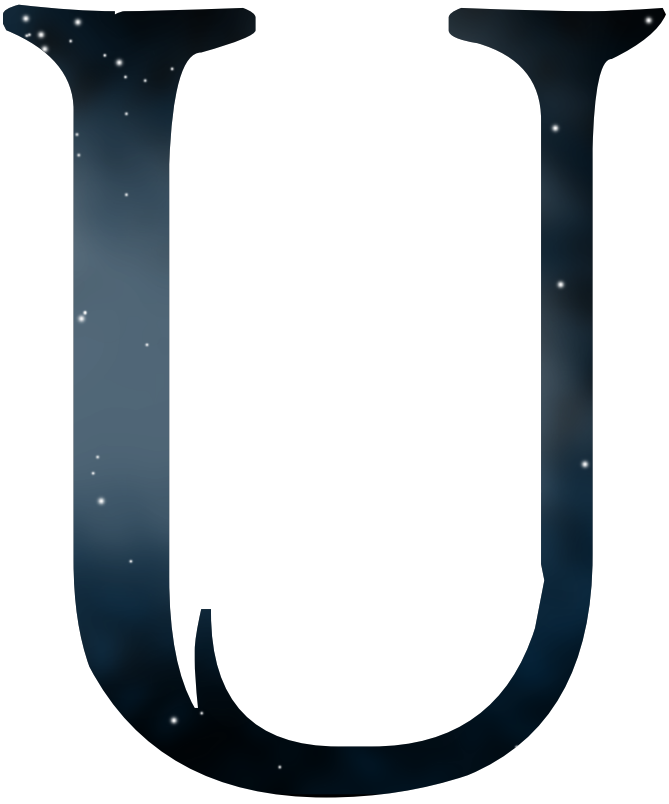
11 Warner Bros. Studio Tour.

Lugar donde se encuentran el gran comedor, el bosque prohibido, el Expreso de Hogwarts, el callejón Diagon, el castillo de Hogwarts...

12 Christ Church college

Facultad en la que se grabaron los diferentes escenarios del castillo de Hogwarts, como las escaleras, los pasillos, los terrenos...

Minerva McGonagall



na de mis aficiones, además del mundo mágico y la literatura, es viajar y, si ya lo juntamos todo… ¿Puede haber algo mejor que viajar viendo localizaciones de tus películas favoritas? No lo creo. Eso es lo que estuve haciendo durante mi viaje a Londres el mes pasado.

El primer día, cuando llegamos, decidimos aprovechar lo que quedaba de tarde y fuimos a **"House of MinaLima"**, la tienda de todo el diseño gráfico *Harry Potter y Animales Fantásticos*, donde, justamente, había una exposición del diseño gráfico de la reciente película *Animales Fantásticos: Los Secretos de Dumbledore*. Después, visitamos la estatua de Harry Potter situada en **"Leicester Square"** y también estuvimos en **"Daunt Books"**, una librería que no tiene nada que ver con Harry Potter, pero que es preciosa, muy del estilo "Dark academia" y de la que recomiendo su visita si vais a Londres. Cuando terminamos, fuimos de camino al **"Millennium Bridge"**, puente que destruyen los mortífagos en *Harry Potter y el Príncipe Mestizo*. También pudimos ver la fachada de **"Saint Paul's Cathedral"**, dentro de la cual está la escalera de caracol que sube hacia la clase de adivinación en Hogwarts, pero solo la vimos por fuera. En el próximo viaje arreglaremos esto.

El segundo día, nos levantamos a las 6:00 para coger el tren rumbo al tour de Harry Potter, situado en el **"Warner Bros Studio"**. Dicen que una visita normal al Studio Tour dura unas 3 horas y media, aunque no hay un límite de tiempo de permanencia en el recinto. Nosotras estuvimos dentro 11 horas. ¡11 horas de reloj! Revivimos la magia de Harry Potter, disfrutando de los escenarios y objetos más icónicos de la saga, como el gran comedor, el bosque prohibido, el expreso de Hogwarts, el callejón Diagon, el castillo de Hogwarts y muchísimas cosas más. Recientemente, también han añadido el

“¿ME ACOMPAÑAS A HOGWARTS?”

banco mágico Gringotts y he de decir que es una auténtica pasada, ya que es lo que más me gustó, sin duda. La entrada al tour cuesta sobre los 50€, pero allí hay una tienda enorme con merchandising y réplicas de las películas, así que el presupuesto puede variar.

El tercer día, fuimos a **"King's Cross"** y al **"Andén 9 y ¾"**, la estación donde grabaron en las películas y donde Harry entra entre los andenes 9 y 10 para coger el Expreso de Hogwarts. Al lado de King's Cross está **"St Pancras Station"**, la antigua estación de tren y la que, realmente, utilizaron como la fachada de King's Cross en las películas. Más tarde, fuimos de camino al **"Palace Theatre"** a ver la obra de teatro *Harry Potter y el Legado Maldito*. Pero antes pasamos por el **"Picadilly Circus"**, ya que en la película *Harry Potter y las reliquias de la Muerte* hay una escena en la que Harry, Ron y Hermione aparecen ahí. Ya en el Palace Theatre, vimos la obra de teatro y solo puedo decir que fue espectacular. Os hablaré de ella en el artículo del mes que viene. Pero si eres muy impaciente, tienes ya la información en mis redes sociales. La entrada nos costó 200€, pero si se compra con antelación puede variar el precio. También hay una tienda de merchandising muy necesaria, así que, ¡cuidado!

La obra nos ocupó todo el día, así que ya no pudimos hacer nada más, pero, de camino a casa, nos encontramos con **"House of Spells"**, una tienda espectacular de Harry Potter. ¡Lo que faltaba ya! ¡Más tiendas!

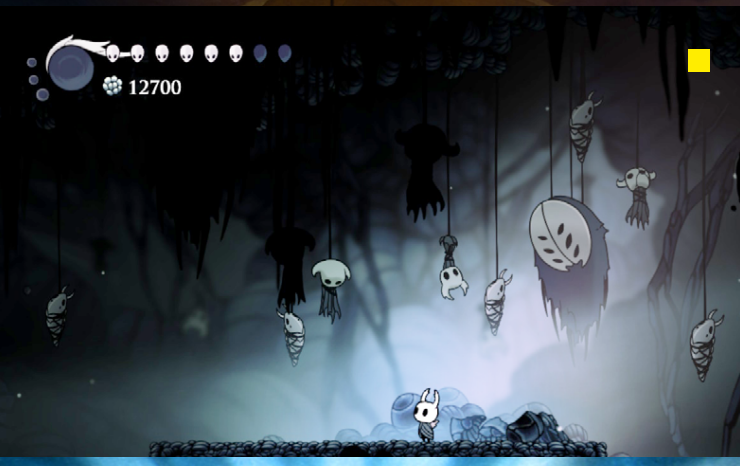
El último día, fuimos a visitar Oxford. Si no habéis estado nunca, tenéis que ir. Es una ciudad de cuento, preciosa y llena de rincones mágicos. Allí visitamos **"Christ Church college"**, una facultad en la que grabaron diferentes escenarios del castillo de Hogwarts, como las escaleras, los pasillos, los terrenos y también se inspiraron en el gran salón. La entrada cuesta unos 20€. En Oxford hay diferentes colleges con varios escenarios de las películas de Harry Potter, pero por falta de tiempo no pudimos ir, una pena. ¡Me hubiera quedado a vivir allí!

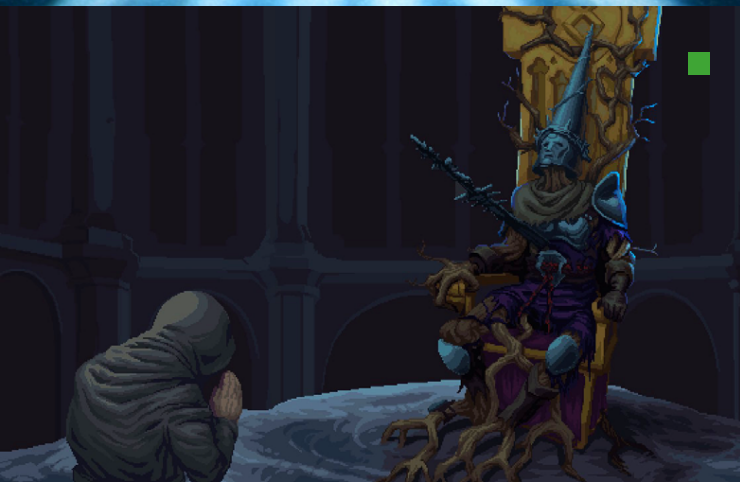
En general, me hubiera gustado ver muchísimas localizaciones que no pude ver por el tiempo tan limitado que tenía, pero eso quiere decir que voy a volver, y espero que sea muy pronto.

Os enseñaré todo por separado y con detalles en mis redes sociales. Si queréis que os enseñe algo en concreto, ¡solo tenéis que escribirme! ■

HABLEMOS DE INDIES

Por Roger Domènech. Maestro de Educación Infantil y Primaria. Especialista de Inglés
@rodo_yt @rodoytoficial





Cuando oyes la palabra videojuego, lo más común es que te venga a la cabeza alguno de los títulos triple A más comercializados. *FIFA*, *Call of Duty*, *Fortnite* o *Mario*, por decir algunos, entran dentro de esta categoría. Juegos sobreexplotados, en mi opinión, la mayoría de ellos con entregas anuales, salidos de estudios con un alto presupuesto que no escatiman gastos (o eso dicen) a la hora de traer una entrega mejor que la anterior año tras año.

Tal y como ocurre en el mundo de la música o el cine, en la industria del videojuego existen también las desarrolladoras independientes, también llamadas *indie*. Se tratan de estudios con pocos trabajadores, un presupuesto bajo e ideas frescas que, normalmente, huyen de aquello más *mainstream* y explotado.

Ahora que ya sabéis qué son las desarrolladoras *indie*, ¿qué os parece si os recomiendo algunas verdaderas joyitas que podéis encontrar en las tiendas digitales de vuestras consolas? Hoy nos vamos a centrar en Nintendo Switch, mi plataforma principal de juego, pero que eso no os impida buscar en las tiendas en línea de PlayStation, XBOX o PC si es alguna de vuestras plataformas habituales de juego.

Qué inocente era hace unos años, antes de adquirir mi Nintendo Switch, cuando me fijaba en el catálogo de la consola híbrida y pensaba: “Bah, la mayoría son *indies* que no conoce nadie, menuda broma de juegos tiene la Switch”. Si pudiera volver atrás, estoy seguro que me habría comprado la consola de salida, después de descubrir lo que se esconde tras esta etiqueta.

Por un lado, tenemos juegos con ideas frescas, como os decía antes. Así que es muy probable que encontréis títulos con mecánicas nuevas e interesantes. Además, hablando de interesante, la mayor parte de desarrolladoras independientes, que ofrecen sus juegos a un precio muy bajo si los comparamos con los AAA de grandes compañías como Electronic Arts o Activision Blizzard. En fin, vamos allá con algunos títulos *indies* que tenéis que jugar sí o sí y que a mí, personalmente, me cambiaron la vida de una forma u otra.

BASTION, TRANSISTOR Y HADES

En época de rebajas, puedes hacerte con estos 3 juegazos por unos 20€, aproximadamente. Sí, sí, ¡los 3 por 20€! Estamos hablando de títulos del género "aventura-hack and slash", con una jugabilidad y una banda sonora increíble. Creados por "Supergiant Games", cada título es independiente del otro, pero los tres tienen algo en común: son una maravilla que debéis probar sí o sí, y que os llevarán a explorar escenarios de lo más diversos, siendo *Hades* el que tiene un lore o historia más especial, basado en la mitología griega. La perspectiva isométrica de los tres juegos también les añade un extra en cuanto a originalidad.

HOLLOW KNIGHT

A estas alturas poca gente queda que no conozca el título de "Team Cherry". *Hollow Knight* es una obra maestra del género "metroidvania". Un juego que os va a sacar más de una lágrima con su banda sonora, su historia y su personalidad. Un enorme mapa con zonas interconectadas que deberemos explorar a nuestro antojo, adquiriendo mejoras de manera constante que nos servirán para llegar donde anteriormente nos era imposible. Descubre los misterios que esconde Hallownest, combate con jefes espectaculares y logra desentrañar todo lo que tiene por ofrecer la ciudad subterránea. Por solo 15€ te puedes hacer con este tremendo título aclamado por la crítica. Y ojo, que más pronto que tarde tendrá una segunda parte, *Silksong*, ¡ya anunciada!

CUPHEAD

Cuphead llegó de parte de "StudioMDHR" hace años y es en este 2022 cuando aterrizará, por fin, el DLC "The Delicious Last Course", un contenido extra que los fans de este precioso y complicado título de plataformas en 2D del género "shoot'em up" llevamos esperando años. *Cuphead* se sirve de la animación de los años 30 para traer un endiablado juego que nos va a poner de los nervios mientras disfrutamos de uno de los videojuegos más bonitos que he tenido el placer de jugar, solo y en compañía, puesto que dispone de multijugador cooperativo. Lo tenéis en la Nintendo e-Shop a un precio de 20€ fuera de rebajas.

BLASPHEMOUS

Vamos acabando y no podríamos hacerlo de mejor manera que con *Blasphemous*, un videojuego desarrollado aquí, en España, por "The Game Kitchen". La cultura andaluza tiene un peso enorme en este título del género acción y aventura, con influencias de los "metroidvania" más tradicionales. Poniéndonos en la piel del Penitente, tendremos que desentrañar los misterios de Cvstodia, mientras nos abrimos paso por un mundo oscuro plasmado con un "píxel-art" precioso. Muy recomendado y suele estar de rebajas a un precio de 7€, aproximadamente.

En la actualidad, existen miles y miles de títulos independientes en consolas y ordenador, y es más que seguro que decenas de ellos se van a adaptar a vuestros gustos. Al final, encontrarlos es sencillo: definid vuestros gustos, usad los filtros de las tiendas, preguntad a vuestros amigos y conocidos, mirad vídeos en YouTube y, sobre todo, no os penséis que por ser baratos son malos juegos, ni mucho menos. Por lo que os cuesta el *FIFA* cada año, podéis comprar TODOS los títulos que os he comentado y disfrutarlos durante decenas de horas. ¡Dad una oportunidad a la industria *indie*, que seguro que os convencerá! ■

Moda y Tendencias

CELULITIS Y COSMÉTICA. ¿FUNCIONA?

Por Silvia Colonques. Exploradora de destinos y tendencias. Creadora de *Estilo con S* @estilo_con_s

Se acerca el verano y, con los primeros rayos de sol, empiezan los anuncios de muslos tersos promocionando algún producto que obrará milagros sobre nuestro tejido adiposo, sin apenas despeinarnos. Y te asalta el gusanillo. ¿Funciona?

La temida celulitis es un hueso duro de roer y que no se aborda fácilmente. Si ya has llegado ahí, sabes de lo que te hablo. Si tu piel aún no tiene hoyuelos o parece el exterior de una naranja, entonces deberías prestar atención y prevenir, porque los datos no engañan: entre un 85% y un 98% de las mujeres sufren algún grado de celulitis con independencia de su peso.

A pesar de ser una patología multifactorial, tiene una relación estrecha con la circulación linfática y venosa, el sedentarismo y la alimentación. Y aunque solo nos acordemos de ella en verano, está presente todo el año y, más allá de los tratamientos de urgencia que pretendamos aplicar en esta época concreta, hay que tomar medidas que implican cambios en el estilo de vida.

Cualquiera que haya padecido celulitis

ya habrá podido comprobar, en carnes propias, que los cosméticos por sí solos no son capaces de actuar en la hipodermis, que es donde se encuentran los adipocitos subcutáneos que proporcionan ese aspecto a nuestra piel; y, al final, los prometidos resultados no llegan mermando nuestras expectativas.
En mi opinión hay dos opciones realistas para no perder tiempo y dinero.

- No utilizar cosmética, sino realizar ejercicio y mantener un cuerpo sano y funcional. La opción más barata.
- Invertir en un tratamiento de estética con cierta garantía de resultado, más costoso a nivel económico, sin duda.

La primera requiere más disciplina y esfuerzo, y si bien es difícil que consigamos resultados definitivos, no hay unos muslos que no se tonifiquen con un buen ejercicio de fuerza. Si, además, decides eliminar alimentos con alto contenido en sal, sustituir los procesados y salir a andar a diario para activar la circulación, es muy probable que tus mejoras se mantengan en el tiempo.
Desde mis propia experiencia, la segunda es la combinación de elegir un tratamiento con eficacia probada y aderezarlo con constancia.
No obstante, la capacidad de respuesta de cada tejido es distinta y la frecuencia y las sesiones dependerán de la tipología de nuestra celulitis.
Entre los tratamientos más novedosos está la "Cellfina", que elimina los hoyuelos empleando un sistema de microagujas que desbrida las fibras que tiran de la dermis. Uno de los que más consenso ha generado en cuanto a su eficacia entre los especialistas en medicina estética. Si bien su elevado coste y que requiere de anestesia local, se postulan como los mayores inconvenientes.
Si lo de las agujas no es lo tuyo y quieres suavizar las células grasas, igualando hoyuelos y ganando firmeza todo en uno, puedes decantarte por el dispositivo Body Trio, que, mediante una corriente pulsada, introduce sus activos a capas internas, consiguiendo, así, la regeneración celular necesaria para mejorar el aspecto de la piel. Ser un tratamiento no invasivo lo ha llevado a ser declarado como número 1 mundial de los dispositivos de uso doméstico en su campo.
En ningún caso desaparece por completo, pero combinando buenos hábitos y una terapia de choque, conseguiremos acercarnos al objetivo de lucir una piel sin imperfecciones visibles.
Como último consejo, sé práctica y realista. Si verdaderamente te preocupa ponle solución y si no, vive feliz.

Sant Llorenç
RESIDENCIA PARA MAYORES Y CENTRO DE ATENCIÓN SOCIOSANITARIA
Contamos con módicos precios, para que su estancia sea más fácil.
Av. Peñagolosa, nº 29
12540 VILA-REAL (Castellón)
santllorens2019@gmail.com
Tfno: 964538079
www.residenciasanllorens.com

Lunares

PRESENTACIONES

Por Sara Sanabria. Diseñadora @_sarasanabria_ sarasanabria.es

Quiero empezar espacio contando un poco quién soy. Me llamo Sara Sanabria, soy una chica de 32 años de Alcalá de Guadaíra que pasa la mayor parte de su tiempo en el taller ente volantes, colores y máquinas de coser (os daréis cuenta de que esta profesión tiene más de echarle muchas horas y ganas que de dibujar e ir a cócteles). Hace algunos años que preparo colecciones de trajes de flamenca y los expongo en "SIMOF" (Salón Internacional de Moda Flamenca). Me va a gustar mucho enseñaros, con lujo de detalles, todas las colecciones, entre otras muchas cosas, pero esta vez vamos a empezar por el final. La colección de 2022 se llama "AMORIOS" y como todas mis colecciones cuenta una historia. Un día os contaré cómo hago para formar la colección e inspirarme. Lo importante es saber que a algunos diseñadores nos gusta mucho centrarnos en algo muy concreto en cuanto a inspiración. Para ello planeamos hasta el último detalle para que te transporte a lo que queremos expresar. Una historia que habla de los desamores, la tristeza y todos sus procesos hasta llegar al amor otra vez, el ciclo de la vida en todos los aspectos. Pretendía meter a todo el mundo en la temática del desfile. Aparte de los vestidos, la música es imprescindible y si la acompañas de un vídeo o fotografías en una pantalla (en mi caso unos poemas) ya creas el show. Los colores de la colección, empezando por el negro, van de los buganvillas a los rojos y naranjas, para terminar en los ácidos verdes y amarillos. Tejidos exclusivos, flecos de seda, enaguas de clavel y formas que realzan al 100% el cuerpo y curvas de la mujer son solo algunas de las características que podréis observar en los vestidos de "AMORIOS".

Espero que disfrutéis de ella tanto como yo al hacerla.

huir el rostro al claro desengaño,
beber veneno por licor süave,
olvidar el provecho, amar el daño;

creer que un cielo en un infierno cabe,
dar la vida y el alma a un desengaño;
esto es amor, quien lo probó lo sabe.

+ Que fotografía

@WhiteLavin

“Ría del Pas - Cantabria - España”

@luanimal

Se trata de una babosa de mar no nudibranquia (*Placida dendrítica*). Estas babosas de mar obtienen su coloración verde debido a las algas que comen. Suelen medir unos 6 mm de largo. Esta babosa fue encontrada en Tacoma, Washington, en abril de 2022.

@mi_enfoque

“Esmerejon” (*Falco columbarius*).
Un centro de recuperación de animales silvestres (CRAS) es un establecimiento donde la fauna herida, enferma o debilitada es atendida para su curación o rehabilitación, con el fin de devolverla en las mejores condiciones a su hábitat natural. Si ves un animal salvaje herido llévalo a tu centro más cercano.

@silvia._.yordanova

Por Diego M. Palomares
Antropólogo. Fotógrafo
@antropologoenruta

"Mira a través de los portales" // Plaza de Armas

La plaza de armas de Cusco es un lugar muy "fotografiable" para tus recuerdos de viajero o turista. Utiliza los portales que hay alrededor de las fotos como marco natural con vista a la catedral del Cusco.

Pero no te olvides de saber la historia de estos 8 portales que rodean la plaza, cada una relacionada con un actividad colonial y otros relacionados con festividades.

Aquí te dejo los 8 portales :

- Portal de Carnes (en la colonia sirvió como mercado).
- Portal de Harinas (lugar donde se vendían harinas).
- Portal de Panes.
- Portal de Confituría (joyas).
- Portal de Comercio.
- Portal de la Compañía.
- Portal de Carrizos.
- Portal de Belén (en honor a la virgen de Belén).

Cada portal en la época de la colonia sirvió para la venta de un insumo o material específico. Así que ya sabes un poco más de los portales la próxima vez que los visites. Búscalos, ya que cada uno tiene su nombre.

Artículo de opinión

CIBERACOSO

Por Rebeca Barberán

@rebecagimeno
@secretosdelaspalabras
www.secretosdelaspalabras.es

Rebeca Barberán

Hola Rebeca. Por favor, ¿podrías hablarme sobre el ciberacoso?

Sí, por supuesto.
Imagina sentirte acosado por tu forma de pensar, sentir, vestir…
En definitiva, ser perseguido por ser como tú eres. Esta realidad no es más lejana de la que viven 2 millones de menores en España en la actualidad.
¿Por qué es tan fácil esconderse detrás de un perfil falso? ¿De quién es el problema de que cada vez más menores sean ciberacosados en las redes sociales? ¿Es un problema de todos? ¿Estamos a tiempo de darle un cambio a la sociedad?

Pero Rebeca, ¿qué es el ciberacoso?

El ciberacoso es el acoso virtual mediante el canal de las redes sociales, como Instagram o Facebook, que consiste en dañar a la víctima mediante ataques personales, difusión de imágenes e información falsa, entre otros. La persona dañada sufre tanto un ataque físico como mental, por eso es clave la prevención y erradicación inmediata cuando se detecta el problema.

¿Cómo podemos saber cuándo estamos siendo víctimas de un ciberacosador?

Cuando suplantan tu identidad digital, difunden imágenes e información privada sin tu consentimiento. Recibes amenazas e incluso te piden dinero a cambio de dejar de recibir esa persecución.

¿Y cuáles son las consecuencias de sufrir ciberacoso?

Daños en el entorno laboral, privado y psicológico e incluso llegar a tener pensamientos suicidas. Por un lado, es muy importante conocer las políticas de privacidad de cada plataforma, así como el mantener los perfiles de las redes sociales en privado. Asimismo, asegurarse de que tenemos un buen antivirus y cortafuegos en el dispositivo y que usamos una cámara con luz piloto. Además, hay que tener en cuenta todo lo que se comparte en internet, ya que una vez lo publicas en la red, es muy difícil poder borrarlo en su posterioridad. Por otro lado, una vez ya se está siendo víctima del ciberacoso se tiene que comunicar lo que está ocurriendo, no se tiene que ceder al chantaje y hay que guardar todas las pruebas que se tengan para resultar de ayuda en caso de que hubiese una denuncia.
En definitiva, hay que recordar que detrás de cada perfil se encuentra una persona real. Si ves una situación de ciberacoso o la vives, denúnciala. Es un problema de todos, ya que muchas personas contribuyen al acoso que le hacen a una persona apoyando el contenido, respondiendo y compartiéndolo en sus redes sociales. Por eso es tan importante tomar medidas de prevención en tus redes sociales y no dejar que nadie te boicotee, porque es muy fácil esconderse detrás de un perfil falso donde nadie te puede señalar ni juzgar, pero muy difícil dar la cara y asumir las consecuencias reales de los actos realizados. Por eso mismo, protégete de estas prácticas insanas de la sociedad.

Muchas gracias Rebeca.

CASTELLÓN CONCURSAL es una firma de abogados especializada en Derecho Concursal y Ley de Segunda Oportunidad. Se creó a raíz de la unión entre dos destacables despachos con amplia trayectoria profesional en la materia: Adsuara Vicent Abogados y Sonia Tomás Abogados & Asociados.

Este mes entrevistamos a Mª Dolores Adsuara Vicent y Sonia Tomás Nebot, las letradas que iniciaron en común este proyecto en aras de proporcionar un servicio más específico y competente a sus clientes.

Es especialmente relevante la Ley de Segunda Oportunidad, debido al auge de solicitudes de dicho mecanismo que se ha experimentado en los últimos tiempos. Aún así, puede que haya todavía personas que desconozcan la finalidad de este mecanismo. Por ello, en la entrevista de este mes, abordaremos de forma breve los puntos más relevantes concernientes a la Ley de Segunda Oportunidad.

Primero de todo, ¿en qué consiste este mecanismo?

S- A través de la Ley de Segunda Oportunidad, todas aquellas personas que no puedan hacer frente a sus deudas, pueden cancelarlas para, así, poder volver a empezar de cero sin tener que arrastrar una losa de deuda que, difícilmente, podrá sufragarse. Tras el cumplimiento de una serie de requisitos concretos y a través del correspondiente procedimiento legalmente establecido, estudiamos el caso concreto y gestionamos los trámites necesarios para encauzar el procedimiento dirigido a la cancelación de las deudas del cliente que lo solicite.

¿Quién puede acogerse y qué requisitos deben cumplir?

MD- La Ley de Segunda Oportunidad va dirigida a las personas físicas y autónomos. Lo más importante es que el deudor en cuestión sea de buena fe, es decir, que no haya llegado a esa situación de sobreendeudamiento de forma intencionada. Además, se requiere que la cuantía total de la deuda no supere los 5 millones de euros y no haber sido condenado por delitos socioeconómicos, ni contra el patrimonio, ni contra Administraciones Públicas o trabajadores. El deudor tampoco debe haberse acogido a este mecanismo en los 10 últimos años.

¿Qué tipo de deudas se suelen cancelar?

S- Normalmente, de los casos que llevamos, suelen ser deudas provenientes de préstamos personales, tarjetas de crédito, ejecuciones hipotecarias, avales empresariales y personales, deudas públicas (con Agencia Tributaria o la Seguridad Social principalmente). Cierto es que la dificultad a la hora de conseguir la exoneración de la deuda pública es mayor. Sin embargo, cada situación es distinta según las circunstancias, por lo que se ha de estar al caso en concreto. En CASTELLÓN CONCURSAL estudiamos cada caso de forma individualizada y detallada, para, así, poder ofrecerle al cliente una solución real y eficaz dentro de los parámetros legalmente establecidos.

¿Cómo se procede a la solicitud del mecanismo?

MD- Primero tiene lugar una fase extrajudicial, en la que se intenta llegar a un acuerdo con los acreedores. Si éste no se consigue, se pasa a la fase judicial con la solicitud de concurso consecutivo. En esta fase se liquidan los bienes del deudor, en caso de que existan, dictándose, posteriormente y por parte del juez, un auto donde se concede la exoneración de las deudas (Beneficio de Exoneración del Pasivo Insatisfecho).

Si se encuentra en una situación de endeudamiento que hace inviable atender el mismo, desde CASTELLÓN CONCURSAL le recomendamos que nos consulte su caso concreto, ya que estudiaremos la mejor solución a su problema, la cual puede pasar por acogerse a la Ley de Segunda Oportunidad o, a veces, por una reestructuración o refinanciación de sus deudas. Le atenderemos en nuestros despachos de Vila-Real o Castellón. También puede ponerse en contacto con nosotros mediante el correo electrónico info@castellonconcursal.com o llamando o enviando un WhatsApp al 629 650 351.

TODOS NOS MERECEMOS UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

Castellón Concursal

LEY DE SEGUNDA OPORTUNIDAD

CONCURSO DE ACREEDORES

Plaza de la Paz, número 5, planta 6
12001, Castellón

Pintor Bosch, número 3, entlo.2º
12540, Vila-real

964 22 39 08 / 629 65 03 51

www.castellonconcursal.com

Castellón Concursal

COMEYCATA

CHUPITO DE MANDARINA Y ANCHOAS

Pág. 62

PIRÁMIDE DEL VINO. CLASIFICACIÓN DE LOS VINOS ESPAÑOLES

Pág. 63

Por Ana Torán
Docente de cocina
@ana_toran

Chupito de mandarina y anchoas

Ingredientes

- 300 g de pan
- 50 ml de zumo de limón
- 250 ml de zumo de naranja
- 1 diente de ajo
- 2 cdtas. de vinagre de jerez
- C.s. de sal
- C.s. de aceite de oliva
- C.s. de ralladura de naranja

Para decorar

- C.s. de alcaparras
- C.s. de cebolla encurtida
- 1 lata de anchoas en aceite
- C.s. de perejil picado
- Rabanitos

Elaboración

- Remojar el pan con agua unos minutos y escurrir bien.
- Triturar el pan junto con el zumo de naranja y limón, el ajo, el vinagre y la sal.
- Añadir a la mezcla el aceite "a hilo" sin dejar de turbinar.
- Reservar en frío. Disponer en el plato y terminar la elaboración como se ve en imagen.

Fácil — Medio — Difícil

30 min.

4 raciones

EL Casino
— gastro · club · social —

@elcasinovilareal
@elcasino
Plaza de la Vila, 3, Vila-real
964 740 975 / 679 655 126

www.lucciola.es
SERVEI A DOMICILI
964 532 444
Lucciola
RISTORANTE · PIZZERIA
Avinguda França, 50 · 12540 VILA-REAL

Por Manuel de Haro Ramón
Experto en vinos
@mdhrwine

Pirámide del vino. Clasificación de los vinos españoles

El panorama vinícola español está clasificado en seis grandes grupos, organizados según su grado de protección, que certifican, regulan y califican los vinos producidos en una determinada zona. Conforme ascendemos en la pirámide de clasificación, la zona o terruño amparada es de menor dimensión, condensando, destacando y otorgando, de esta manera, una calidad, personalidad y singularidad del producto allí elaborado.

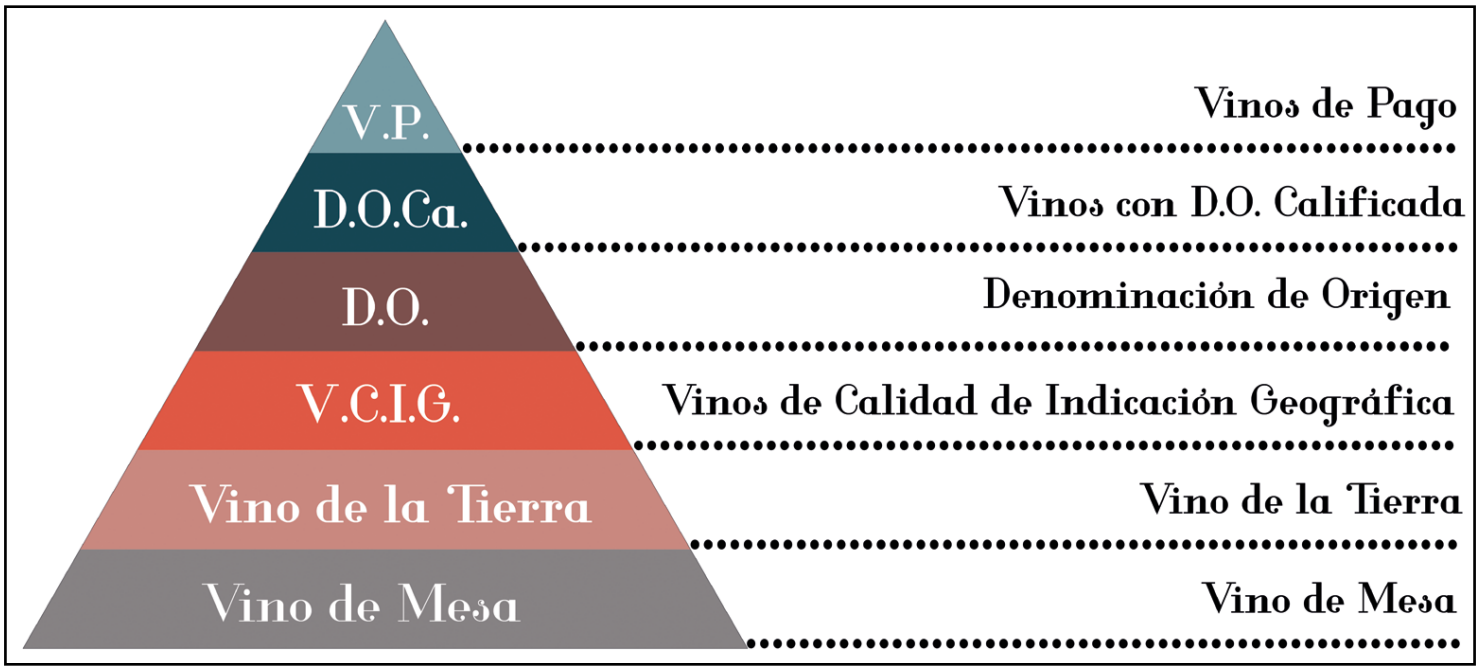
Vino de mesa
Los vinos de este grupo no tienen por qué pertenecer a ninguna zona en concreto, son vinos comunes, pero no por ello con falta de calidad. Pueden ser mezclas de vinos de distinta procedencia, que, además, no necesitan especificar variedades de uva utilizadas, ni añada, ni zona de producción. Estos serían los vinos de menor rango. Aquí también se encuentran todos los que no están amparados ni encajan en ninguna de las otras terminologías o denominaciones. Aunque algunos siguen sin utilizarlo, recientemente se les ha autorizado a poder indicar variedades de uva y cosecha. Hoy en día, a los vinos de mesa se les llama simplemente vino.

Vino de la Tierra
A estos vinos ya se les requiere certificar que son de una región concreta, sin tantas exigencias como en una D.O. Aquí ya se les obliga a utilizar variedades de uva autorizadas, que por lo menos un 85% de ellas procedan de la zona y solo elaborar tipos de vino permitidos. Los vinos de la tierra no pueden emplear las indicaciones de envejecimiento, crianza, reserva y gran reserva, pero sí utilizar la especificación vino noble o vino viejo. En su etiqueta, deben especificar añada, variedades de uva, zona de producción y grado alcohólico.

Vino de Calidad con Indicación Geográfica
Los vinos ya deben ser producidos en una región o localidad determinada, siendo toda la uva utilizada para su elaboración de la misma zona y tener cierto carácter diferenciador marcado por su geografía o modo de elaboración.

Denominación de Origen
Las Denominaciones de Origen se corresponden con zonas territoriales. España cuenta con 69 denominaciones de origen. Se les otorga a productos o vinos con una calidad y prestigio arraigados al lugar geográfico del que proceden.
• Los vinos deben ser elaborados en la región, comarca o localidad concreta y con uvas procedentes de la zona geográfica a la que pertenece la D.O. Solo podrán ser utilizadas variedades autorizadas.
• Los vinos deben contar con una calidad y unas características especiales que solo puedan conseguirse en el medio geográfico en el que hayan sido elaborados.
• Deben transcurrir, al menos, 5 años desde que el vino haya sido reconocido como producto del territorio de la D.O.

Denominación de Origen Calificada
En la actualidad solo dos D.O. pertenecen a este grupo, la D.O.Ca. Rioja y la D.O.Ca. Priorat.
Estas deben cumplir una normativa más estricta y un control más exhaustivo que las anteriores y su nivel de protección es mayor. Todo el vino que se comercializa debe proceder de bodegas inscritas y ubicadas en esa zona y pasar un riguroso sistema de control de calidad y de cantidad. Todos los vinos se deberán comerciali-



zar embotellados y en botella de cristal. Además, para acceder a la D.O.Ca., una región de producción debe haber sido reconocida como D.O. al menos diez años antes.

D.O.P. Vino de Pago

En el rango más alto se encuentran los Vinos de Pago. "Pago" hace referencia a un paraje o zona rural con unas características determinadas; o bien climatológicas, orográficas y/o edáficas (relativo al suelo). El Vino de Pago es aquel que se elabora en fincas que se localizan en las zonas previamente descritas, de extensión y producción muy limitadas. En general, esta denominación se le otorga a una bodega en concreto por cumplir con los anteriores aspectos diferenciadores de su calidad y singularidad. Se considera que, si un pago se encuentra totalmente englobado dentro de una D.O. y cumple con su normativa, se le puede poner la nomenclatura de "Vino de Pago Cualificado". Entre los requisitos para considerarse un Vino de Pago encontramos:

• Los vinos son elaborados y embotellados por las personas que tienen la titularidad de los viñedos que se encuentran en el pago.

• Toda la uva destinada a la producción de vino de pago debe proceder de viñedos situados en el pago o finca.

• En la elaboración del vino, hay que implantar un sistema de calidad integral, que se aplica desde el proceso de producción hasta el de comercialización.

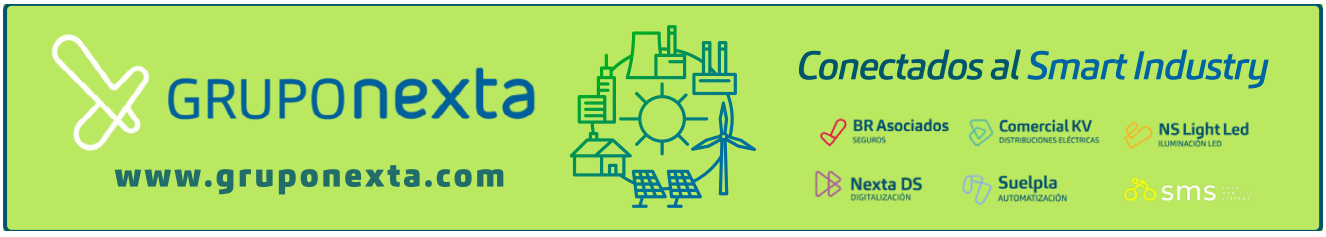
El hecho de que la palabra **Pago** forme parte del nombre del vino o de la bodega, no los califica como Vino de Pago. Los vinos calificados como tal sí que lo deberán especificar, tanto en la etiqueta como en la contraetiqueta que son D.O.P. Vino de Pago.

Dentro de este selecto grupo se encuentran tan solo 20 bodegas, que son las siguientes:

Pago Calzadilla (Cuenca), Campo de la Guardia (Toledo), Dominio de Valdepusa (Toledo), Casa del Blanco (Ciudad Real), Dehesa del Carrizal (Ciudad Real), Pago Florentino (Ciudad Real), Finca Élez (Albacete), Pago Guijoso (Albacete), El Vicario (Ciudad Real), Los Cerrillos (Ciudad Real), La Jaraba (Albacete), Vallegarcía (Ciudad Real), Pago de Aylés (Zaragoza), Finca El Terrerazo (Valencia), Pago Vera de Estenas (Valencia), Los Balagueses (Valencia), Chozas Carrascal (Valencia), Pago de Arínzano (Navarra), Pago de Otazu (Navarra) y Prado de Irache (Navarra).

Como curiosidad, os diré, que la mayoría se encuentran en la extensión de viñedo más grande del mundo dentro de una misma provincia, Castilla la Mancha.

Y no nos olvidemos de disfrutar de cualquier vino que nos guste sin importar su clasificación, que al final es de lo que se trata.



PUNTO & COMA

Tu magazine mensual gratuito

- Entrevistas
- Salud
- Rutas
- Motor
- Lectura
- Cine
- Videojuegos
- Tendencias
- Actualidad
- Fotografía
- Gastronomía
- Decoración
- Y mucho más...

En nuestra página web, en la sección "Zona de lectura", podrás acceder a todos los números publicados

magazinepuntoycoma.blogspot.com

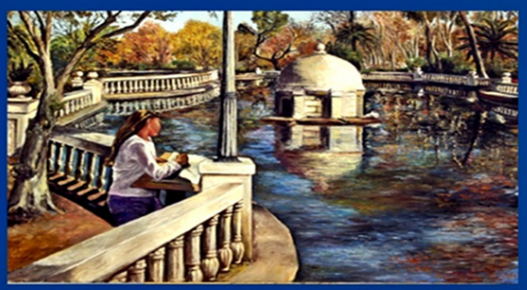
TRAZOESTUDIO

ACADEMIA DE BELLAS ARTES

CURSOS INTENSIVOS EN JULIO
UN MARAVILLOSO COMIENZO DEL VERANO

DIBUJO Y PINTURA
RETRATO, PAISAJE Y BODEGÓN
EN TODAS LAS TÉCNICAS
20 HORAS . 180 EUROS

CREATIVIDAD CON ARCILLA
DESDE LA DECORACIÓN A LA ESCULTURA
20 HORAS . 180 EUROS
MATERIALES INCLUIDOS



CREA TU PRIMER CÓMIC PASO A PASO

LOS PERSONAJES , VIÑETAS, EL STORYBOAD Y ENTINTADO
CUENTAS CON TODOS LOS MATERIALES , INCLUSO MESAS DE LUZ

20 HORAS. 180 EUROS

IMPULSA TU CREATIVIDAD CON ADOBE ILLUSTRATOR
Aprenderás los controles del programa con atención personalizada.
Para crear logos, ilustraciones, carteles...
Dispondrás de un ordenador individual
20 horas 180 euros

CREACIÓN DE UN CORTOMETRAJE CON EFECTOS ESPECIALES
CONTARÁS CON ORDENADOR INDIVIDUAL.
APRENDERÁS LOS CONTROLES DE AFTER EFFECTS
¡Un curso exclusivo de TRAZOESTUDIO!
20 horas . 180 euros

CURSO DE FOTOGRAFÍA CREATIVA
CREARÁS TRUCOS FOTOGRÁFICOS ESPECTACULARES
¡Y NADIE CREERÁ COMO LO HAS HECHO!
LA FORMA MAS DIVERTIDA DE APRENDER FOTOGRAFÍA
20 HORAS . 180 EUROS

PLAZA DE LA PAZ 5, CUARTA PLANTA.
CASTELLÓN DE LA PLANA

TF 670466331